



Le Gardien des dissimulés

Sarah De Winter

Le Gardien des dissimulés

Sarah De Winter
Rapport de recherche
Option graphisme
2024
Saint Luc Tournai

Sommaire

- Glossaire
 - Introduction
-

Partie I : L'émoi, les moi(s)

1. L'alexithymie

Manifestations des troubles
Interview et impacts personnels

2. L'Alexithymie et sa confrontation sociale

Obstacles sociaux
Analyses des impacts générationnels

Partie III : Alliance des thèmes dans ma pratique

1. Interprétations personnelles

travaux liés

Partie II : Le Folklore Bulgare

1. Fondement du Folklore Bulgare

Ses Mythes Fondateurs
Ses créatures et ses symboles culturels
Bestiaire.

2. Les émotions dans le folklore Bulgare

Métaphore et Symbolique dans le folklore
Slave

- Conclusion
- Remerciement
- Bibliographie

Glossaire

Émotion :

Considéré comme un état affectif profond, il peut se traduire de différentes manières.

Apathie :

Incapacité formelle à réagir émotionnellement (à ne pas confondre avec le fait de ne pas ressentir d'émotions).

Alexithymie :

Trouble de la lecture des émotions, de celle des autres et/ou des siennes.

Anhédonie :

Terme utilisé comme variante, au terme d'alexithymie, mais se reposant surtout sur un manque d'intérêt émotionnel positif.

Thymie :

Relatif à la psyché et traduit ici par les états d'humeur.

Athymie :

Absence d'affection.

Folklore :

Usage et traditions provenant de l'art populaire.

Proto-bulgares :

Terme qui désigne les gens faisant parti des premières civilisations Bulgare.

Folklore Proto-bulgares :

Utilisé ici pour déterminer plus précisément le folklore des baltiques, terme utilisé pour simplifier puisque le folklore des slaves méridionaux, dont il sera principalement question, est tiré des mythes romains ainsi que des contes russes avec une légère influence nordique.

Introduction.

//

Au carrefour des méandres de la psyché personnelle et des racines culturelles, la question des émotions est un sujet de plus en plus étudié. La jeune génération, en manque de repère, s'interroge sur elle-même et sur les principes fondamentaux de nos sociétés occidentales. Se posant comme problème primordial de continuellement faire évoluer la face du monde, il faut déjà parvenir à progresser soi-même et c'est pour cela que l'intérêt porté à l'étude de l'émoi et des troubles qui en découlent s'intensifie. Ce sujet m'intéresse d'autant plus personnellement puisqu'il vient en confrontation des dictats des générations antérieures sans pour autant s'en détacher complètement. Ce qui nous amène à un questionnement sociologique complexe s'interrogeant sur les fondements de nos sociétés et leurs formations.

Entre influence du passé et vision future, il s'agira de se demander comment, en déconstruisant l'idée d'émotion à travers les mystères de l'alexithymie et du folklore traditionnel, peut-on élargir les horizons de la compréhension émotionnelle et contribuer à une société plus inclusive et empathique ? Pour ce faire, il s'agira de s'intéresser de près aux émotions et plus précisément au principe de l'alexithymie, axiome même illustrant les choix d'une civilisation de prôner une certaine approche des émotions plutôt que d'en considérer toute sa diversité en fonction des époques. Puis, nous nous intéresserons à une ancienne culture riche en symbolique liée aux émotions ; le folklore des Balkans, en tant que base et origine de civilisations, pour pouvoir interpréter la manière dont l'évolution thymique a fait son chemin.

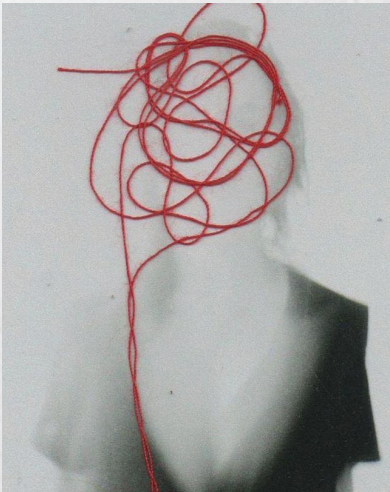
Identité collective
ou individuelle ?





I.

L'émoti... Les moï(s)...

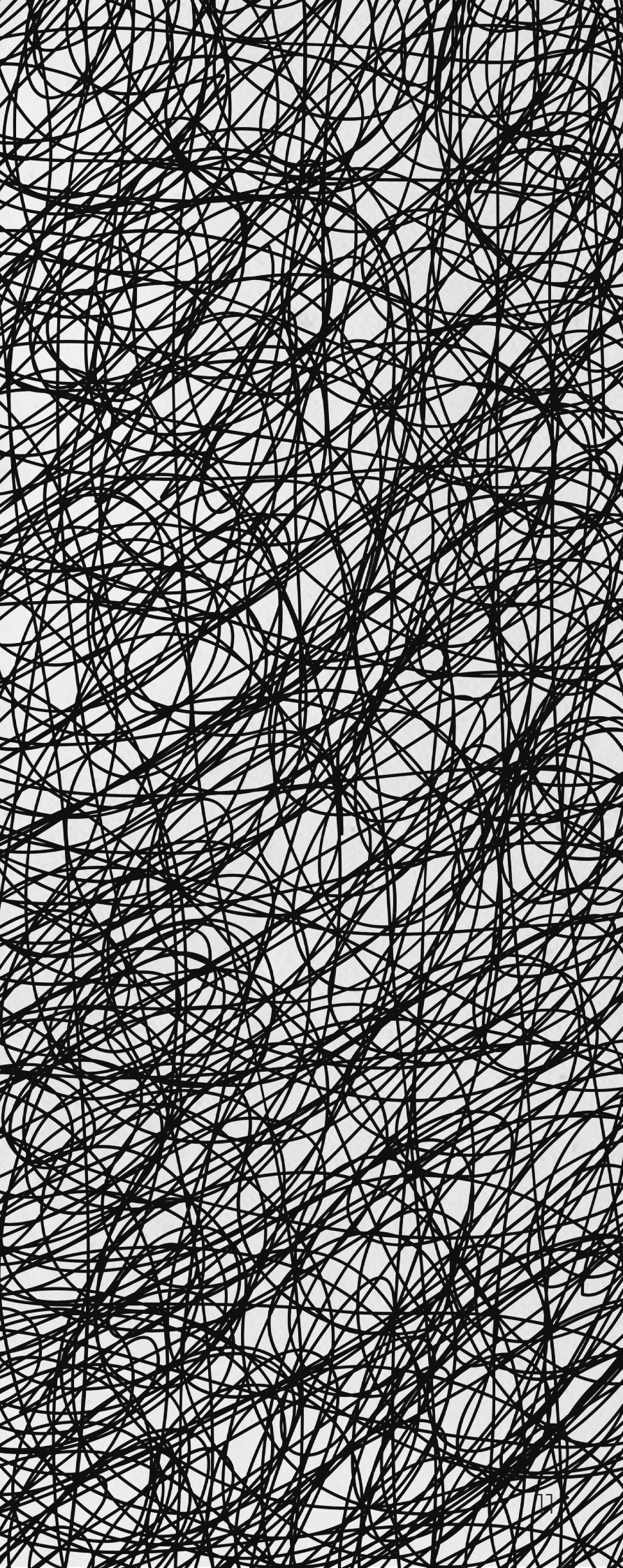


Artist inconnu.

Tout d'abord, nous pouvons dire que pour pouvoir parler de l'alexithymie, il faut déjà savoir détailler le thème qu'il occulte. Les émotions sont donc des réponses psycho-physiologique déployé face des stimuli externes ou internes. En fonction de l'individu, elles influencent les pensées, et par essence la manière d'être de chacun, en s'exprimant de manière plus ou moins forte.

Elles se caractérisent par des états subjectifs et se retrouvent dans six grandes catégories communes dites "des émotions primaires" ou darwinienne selon certains auteurs qui sont : la peur, la colère, le dégoût, la tristesse, la joie et la surprise. Elle entre en oppositions avec leurs subtiles variables instaurées par un contexte relationnel et sociale comme l'amour, la honte et la haine par exemple.

Les émotions primaires sont déclenchées par différents facteurs comme des expériences personnelles, des souvenirs, ainsi que certains processus liés à des croyances, mais elles servent de base pour le reste des émotions qui entre dans un contexte extras-personnels. Ces émotions sont plus ou moins évoluées, ou exprimées en fonction de la région du monde et de la culture dans laquelle elles évoluent. Leurs traitements sont ainsi le reflet des sociétés dans laquelle elles se développent même si elles font partie intégrante du caractère commun des êtres humains.



//

Et par chez nous...

En parlant exclusivement de nos sociétés actuelles européennes, elles se conforment à des dictats. Puisque pour chaque «pour» il y a un «contre», il en découle forcément des troubles qui ne se conforment pas. Soit par un trop-plein que l'on nomme Hypersensibilité, soit par un trop-peu, et dans ce cas, on peut parler d'Alexithymie. Ce deuxième symptôme reste pour beaucoup un mystère qu'il est bon d'approfondir.

Mais que se passe-t-il donc dans ma tête ?

1. L'alexithymie

Sa compréhension

Le manque d'émotions, de manière pathologique, appelé "Alexithymie" est un concept introduit par les psychiatres John Case Nemiah et Peter E. Sifneos dans les années 1970. Au départ, il ne désignait que les personnes qui avaient du mal à exprimer leur sentiment amoureux, mais il s'est développé par la suite pour laisser place à un contexte plus large, explique le site Psychologue en ligne.

Il peut se traduire dans différentes situations et touche les émotions primaires aussi bien que les secondaires. Il peut s'agir d'une incapacité à ressentir ou à exprimer pleinement ses émotions où être synonyme d'une dissociation émotionnelle face à ses congénères dans un contexte purement sociale.

Ce trouble peut s'exprimer de différente manière, en fonction «du porteur», peut être totale ou partielle, et dans certains cas par exemple, il résulte d'une anhédonie (incapacité à ressentir du plaisir). Dans

d'autres, il va se manifester par une difficulté à comprendre ou à reconnaître ses propres émotions, ce qui peut entraver la capacité à répondre de manière adaptée aux situations stressantes ou aux stimuli du quotidien et à naviguer efficacement dans les interactions sociales.

Le manquement émotionnel contribue d'une manière ou d'une autre à créer un décalage significatif de l'individu face à son environnement et peut-être la cause de graves problèmes de santé mentale, entraînant avec lui d'autres troubles.





Manifestations

D'après l'article du site « psychologue en ligne.fr » ce trouble est le résultat d'un « déficit neurologique » et il est la manifestation d'un mal plus important consécutif à un accident, une maladie ou au développement d'un cancer. Il se retrouve aussi notamment chez les personnes atteintes d'autisme, d'Asperger (une forme différente de l'autisme) ou de Parkinson entre autres. Si le trouble n'est pas décelé dès l'enfance, ce qui est généralement le cas, il peut être le résultat d'un traumatisme vécu par la personne et correspond alors à un système de défense développé par la psyché en réponse à un tribut trop lourd à porter.

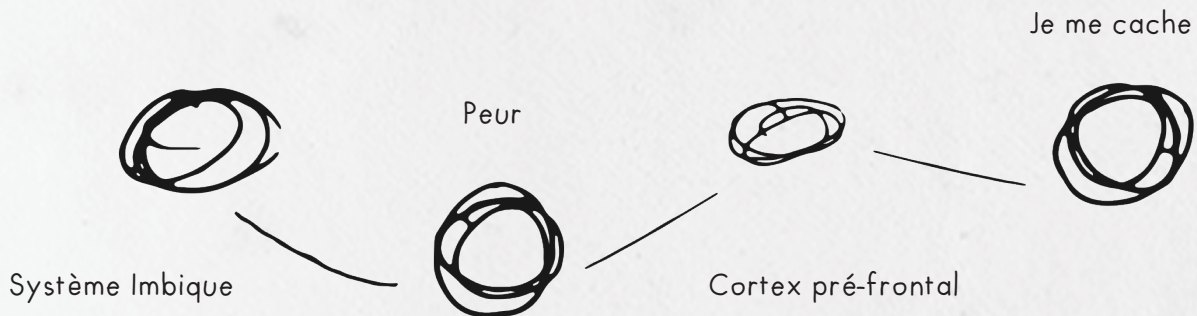
Les symptômes se répartissent alors sur deux niveaux différents, le premier est physiologique et le second comportemental.

Et en pratique à quoi cela ressemble-t-il ?

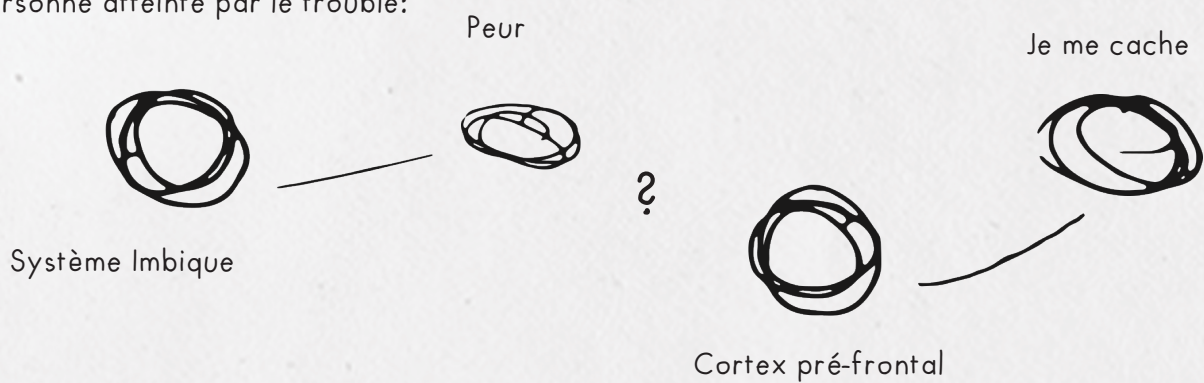
L'alexithymie touche directement les connexions neuronales entre le cortex préfrontal et le système limbique. Le lien existant à la base, ne se fait plus. Le cortex préfrontal qui est impliqué dans le cortex exécutif, la prise de décision et la régulation émotionnelle n'est plus reliée au système limbique qui selon le site « mds-manual.com » correspondent aux zones qui reçoivent les informations et les transforment en comportements complexes. Ceci qui peut entraîner des difficultés dans la régulation émotionnelle et la prise de conscience des émotions.

Exemples d'un fonctionnement type:

Personne pas atteinte par le trouble:

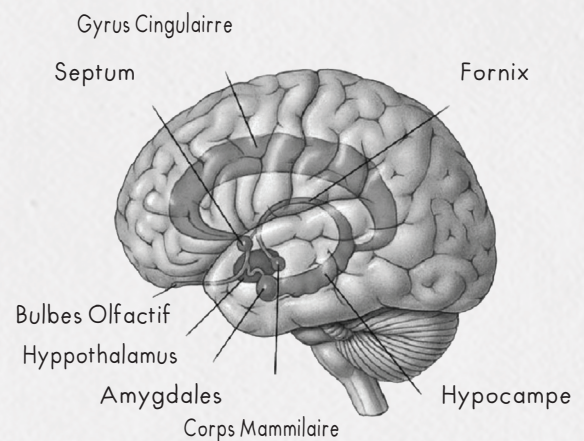


Personne atteinte par le trouble:



Ces schémas ci-dessus se trouvent sur le site "psychoandco" qui tente de vulgariser et d'expliquer au mieux l'alexithymie.

Schéma du système limbique du site «neuromedia»



Interview

Pour illustrer ce propos, voici une étude de cas précise.

Dans le cadre de ma recherche, je me suis appuyé sur le témoignage de Martin, un homme d'une trentaine d'années qui a été diagnostiqué avec un déficit émotionnel dans l'enfance. Je l'ai contacté via les réseaux sociaux et il a accepté d'avoir un court entretien en vidéo conférence afin de me parler de son quotidien.

Retranscription de l'interview :

« Salut, Moi c'est Martin. J'ai 31 balais et je me bats avec l'alexithymie depuis toujours. En vrai, ça ne change pas vraiment mon quotidien, je fais mes courses, je bosse, je joue au jeu vidéo, bref un truc normal juste pour ce qui est du reste... genre les relations sociales et tout... là c'est une autre paire de manche. C'est un peu comme si mes émotions étaient écrites dans une langue étrangère que je ne pige pas et que les autres non plus d'ailleurs, tu vois ? Je n'arrive jamais

à mettre des mots sur ce que je ressens, c'est frustrant à crever. Ducoup je me suis un peu toujours senti à l'écart. En gros c'est comme si je n'avais même pas eu le mode d'emploi et que les autres avait déjà fini de monter le meuble Kallax d'Ikea. Ça m'empêche de me connecter vraiment avec les autres, surtout dans mes relations amoureuses. J'veux dire, j'veux bien être amoureux, mais j'arrive pas à exprimer tout ça comme il faut. »



« Et au travail, comment cela se passe-t-il ? »

« Et ouais bah au boulot.... c'est pas mieux hein. Oui ducoup je travaille dans un grosse boîte de tech. Et j'arrive plutôt bien à résoudre les problèmes techniques et tout mais quand c'est les problèmes avec les collègues c'est pas pareil. J'arrive pas à gérer le stress et les tensions avec eux. Ils peuvent dire ce qu'ils veulent, mais moi, j'garde tout à l'intérieur, de peur de pas être compris ou jugé et c'est tellement frustrant j'ai l'impression d'être coincé à l'intérieur de moi-même. Après je sais que les gens m'apprécient plutôt bien mais j'ai dû expliquer mon trouble quand j'suis arrivé parce qu'ils comprenaient pas pourquoi je disais jamais trop rien en réu (réunion) ou que j'arrivais pas à dire ce que je pensais quand c'était à moi à parler ducoup il y avait souvent des gros malaises...

Fin après, je sais qu'il y a des trucs qui sont fait pour m'aider à comprendre et à gérer mes émotions... j'ai déjà essayé le yoga... fin... pleins de trucs et en vrai c'est juste chiant.

Mais bon après, je refuse de me laisser abattre par ce truc, j'veux juste que les gens pigent que j'suis pas insensible, parce qu'en vrai je ressens plein de truc mais j'arrive juste pas à les exprimer.»



Monotypes - Christine Sloman



Le témoignage de Martin nous permet de voir une des expressions du trouble de l'alexithymie parmi tant d'autres, il nous ouvre les yeux sur ce que c'est que de vivre au quotidien avec un soi que l'on ne comprend pas ainsi que sur la force et résilience à avoir quant au fait de vivre avec.

Mais au-delà de l'impact sur sa propre personne, l'alexithymie crée aussi un problème de perception de l'entourage, comme nous l'explique Martin plus haut. C'est que nous allons voir maintenant.



thomas-amerlynck, dessin

2. Sa confrontation sociale

Dans nos sociétés occidentales européennes, il convient d'avoir, en société, une réaction spontanée, adéquate avec la situation, et lié au dictat de chaque peuple, société, pays.

Pour prendre l'exemple de la France, l'on ne se veut ni trop exubérant, ni trop rigide, il faudrait alors afficher un franc-parler (souvent de

bougonnerie) et exprimer ses émotions d'une manière extrêmement détaché, comme un relais d'information. Les personnes dérogeant à la règle, se montrant tantôt trop émotif ou pas assez sont alors pointés du doigt et considéré comme exubérant, non normé, ce qui a tendance à agacer les "bien-pensants" et autres commères.

Obstacles sociaux

C'est ici, dans l'affront quotidien des relations sociales que notre alexithymie ne se retrouve pas puisqu'il faut sans cesse apporter des réponses et des réactions qui ne sont pas en sa possession. Les personnes dont l'alexithymie est mal ou pas connu, vont avoir énormément de difficulté à verbaliser leurs sentiments, ce qui peut être à l'origine de conflits et peut créer un sentiment de frustrations chez les proches chez qui il se sera installé un malentendu. Ces personnes peuvent se sentir incomprises ou négligées puisqu'elles n'obtiennent la réponse émotionnelle adéquate fasse à la situation. La verbalisation des émotions étant difficile, les personnes peuvent se retrouver désarçonnées face à la réaction neutre de la



Caleb Cole - «Odd One Out»



Caleb Cole - «Odd One Out»

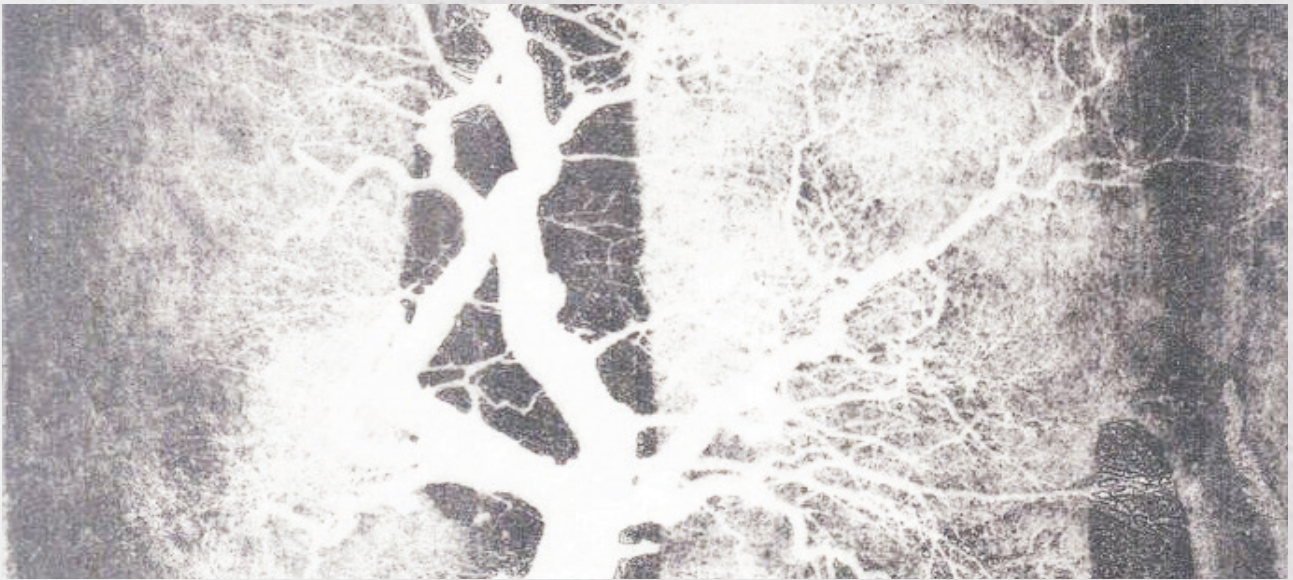
personne en question. Les proches d'une personne alexithymique peuvent se retrouver à assumer un rôle de soutien émotionnel disproportionné, ce qui peut entraîner une fatigue émotionnelle, à devoir gérer non seulement leurs propres émotions, mais aussi de devoir sans cesse interpréter celle de la personne alexithymique.

En outre, l'alexithymie peut avoir des répercussions sur la manière dont les conflits sont gérés au sein des relations personnelles et entraîner avec lui une défaillance dans les relations qu'il entretient.





The Monster's Million Faces de Sam Weber



Analyses des impacts générationnels

Enfin, il est important de signaler que l'impact de l'alexithymie sur l'entourage change en fonction du degré de conscience et de la gestion de ce trouble par son porteur. Certains individus qui ont conscience de leurs difficultés peuvent parvenir à travailler dessus afin d'en atténuer les effets négatifs, tandis que ceux dont le diagnostic n'a pas été posé, vont avoir plus de difficulté à comprendre ce qu'il se passe et peuvent se laisser déborder par la suite et l'impact sur l'entourage va se ressentir d'autant plus fort. Mais il reste primordial de s'inscrire dans un contexte social

bienveillant, et de s'entourer de personnes qui peuvent comprendre et apprendre à réagir en fonction afin que la personne alexythimique ne se retrouve pas non plus accablé par un tort dont elle n'est pas responsable. Il est donc important de sensibiliser à cette condition et d'encourager les personnes concernées à rechercher un soutien et un traitement appropriés pour minimiser les répercussions sur leur santé mentale et émotionnelle déjà considérablement affaibli.







Partie 2

II.

Le Folklore

Il était une fois le début de toute civilisation...

L'essence même de l'identité culturelle réside dans les plus anciennes traditions et sont le plus souvent conservée et transmise par un folklore qui lui est propre. Ce folklore, riche en contes, chansons, danses, et coutumes, sont transmises de génération en génération, reflétant les croyances, enregistrant l'histoire, captant les pratiques et les valeurs qui découlent d'une société à un moment donné pour retranscrire au mieux sa vision et sa créativité.

Le folklore offre alors une véritable opportunité de découvrir la culture d'une communauté, en révélant ses subtilités, ses aspirations et sa relation avec son environnement social et naturel.

artiste inconnu





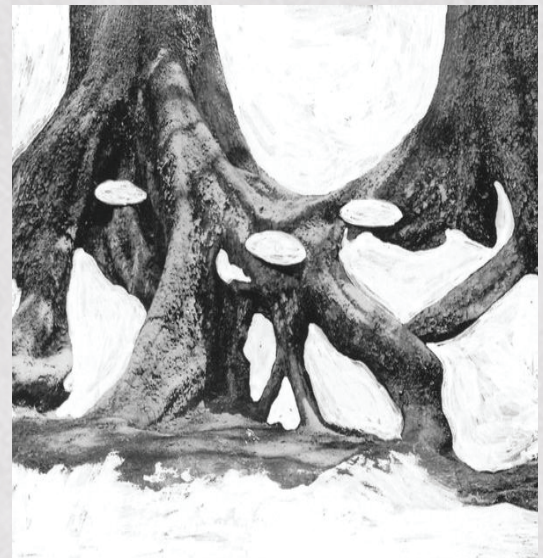
Katerina Gorelik, «Russia Mythological monsters»

Cependant, lorsqu'on examine le folklore émanant des anciennes régions bulgares, on observe une richesse particulière, présentant un panorama unique, mêlant héritage ancien et évolution moderne, tellement important pour nous aujourd'hui qu'il est difficile de ne pas s'y intéresser. En effet, en explorant la culture proto-bulgare, nous remontons aux origines anciennes d'un peuple. Ce peuple d'origine turco-mongole, a exercé une influence durable sur la région en contribuant à façonner son identité culturelle et historique dès les premiers siècles de notre ère.

Le folklore confronté à la culture proto-bulgare dévoile un captivant mélange de traditions anciennes et de coutumes contemporaines. Des récits épiques, des danses et des rituels se combinent pour créer une représentation vibrante de l'âme bulgare. À travers ses multiples manifestations, le folklore agit comme un lien puissant entre les générations passées

et futures et est donc un réel témoin de l'évolution humaine.

C'est pourquoi, il est intéressant de se pencher sur ces coutumes en tant que fondement de nos civilisations en nous intéressant plus particulièrement aux anciennes peuplades bulgares.



1. Fondement du Folklore Bulgare



Racines et souches.

La culture, dites "Proto-Bulgare"* , constitue une ancienne source de la civilisation des slaves méridionaux évoluant principalement dans les Balkans et les steppes eurasiennes et qui trouva son apogée dans le premier empire bulgare. Ces peuples aux origines anciennes résultent en réalité d'un afflux migratoire de peuples nomades allant des Tatars, d'origine Turque, des Huns venant des steppes d'Asie centrale et des Alain d'origines Iranienne entre autres. Notamment connu pour leur style de vie nomade et leur capacité à monter et à parcourir de longues distances à cheval, ces peuples se sont définitivement installés et unifiés dans les grandes plaines d'Europe de l'Est à partir du Ve siècle. Ils ont développé un vaste empire et leurs traditions nomades ont encore des répercussions aujourd'hui sur la vie des Bulgares.

Lorsque nous nous tournons vers cette culture, nous nous plongeons donc dans l'histoire fascinante d'un peuple aux origines anciennes et variées dont le folklore s'est nourri des influences des différentes populations qui la composaient, créant ainsi une alliance de coutume diverse, imprégnée de mysticisme, de traditions guerrières et de rites païens en tout genre.

Ainsi, pour se créer, le folklore se base d'abord sur une tradition orale puis écrites de chants, de danse et de contes.

* voir le glossaire

Ses mythes fondateurs

Les mythes jouent un rôle crucial dans la réalisation des fondements de l'identité des peuples dans les cultures du monde. Les récits mythologiques racontent comment le monde a commencé, l'histoire des héros, ainsi que les événements importants qui ont eu lieu et permettent à des civilisations entières de se construire sur une base commune en leur créant une identité collective forte.

La force et la richesse des mythes proto bulgare s'explique par les différences de provenances des peuples qui ont formé cette civilisation, chacun ramenant un morceau de sa propre culture permettant une grande diversité dans les mythes. En Bulgarie, les mythes communs se créent alors autour de l'idée de l'instauration et de la protection du territoire bulgare, racontant les origines de la civilisation reliant force naturelle et surnaturelle. Ces mythes correspondent souvent à des enseignements, servent de leçons et apprennent aux plus jeunes ce que les anciens savent, c'est pour cela que les textes traite souvent de fermiers, d'animaux, de gens du village et témoigne de l'attachement qu'on les Bulgares pour le travail agricole et la vie simple et courante. Les contes et les histoires sont toujours empreints de morale et transmettent une expérience de vie à chaque personne qui les écoute.

Certains mythes encore peu connus, puisque compilé seulement récemment dans le but de faire renaître la connaissance des intellects bulgare, sont aujourd'hui considérés comme de véritable héritage des temps passé. En voici quelques exemples :



«La Légende de Krali Marko» :

Krali Marko est connu comme un personnage de légende, un héros national. Il est immortalisé dans le folklore puisqu'il est considéré comme le protecteur des plus faibles. Les contes le dépeignent comme un personnage fabuleux, digne et redoutable pour ses ennemis. Il est l'incarnation de la justice et du courage et fait partie d'une symbolique très importante pour les Bulgares.

«La Légende de Khan Asparoukh» :

Khan Asparoukh est considéré comme l'un des fondateurs de la Bulgarie comme elle apparaît à l'époque médiévale.

Il est l'un des fils de Kubrat, le chef de la tribu des Onogoures. Lors de la mort de son père, lui et ses frères se sont retrouvés à la tête de différents groupements tribaux.

On dit de lui qu'il aurait reçu la vision prophétique d'un faucon qui lui aurait montré le chemin à suivre, il se serait mis en route vers la région de la Drobroudja et y aurait fondé le premier état bulgare.

Si nous suivons la légende, il aurait donc conduit et sédentarisé son peuple dans ces terres pour fuir les grandes invasions de l'Europe orientale qui les menaçaient depuis bien longtemps et dont il serait finalement arrivé à bout après la bataille de Ongal.

C'est à lui que l'on devrait la prospérité du royaume de Bulgarie puisqu'il est considéré comme l'un des premiers souverains.

Ce mythe évoque nous seulement les fondations mêmes des proto-bulgares, mais il exprime aussi la question de la quête, de l'autonomie et de la liberté.



William Shakespeare.
Macbeth.
Roi de Cordélia.
Illustrateur Raúl Arias.



Symbole de la Rosace de Pliska

«Les chants du Pliska» :

Ce conte, dont les thèmes abordent notamment la nostalgie et la recherche d'identité à l'échelle nationale, raconte l'histoire d'une ville perdue appelée "Pliska" (comme la rosace du même nom) qui aurait selon les dires été la capitale du premier empire Bulgare.

Il s'agit d'un chant interprété la plupart du temps a cappella, qui s'inscrit donc dans la tradition orale. Il est chanté lors des festivals ou des cérémonies. Comme beaucoup de chant folklorique, chaque époque lui attribue sa signification et son interprétation.

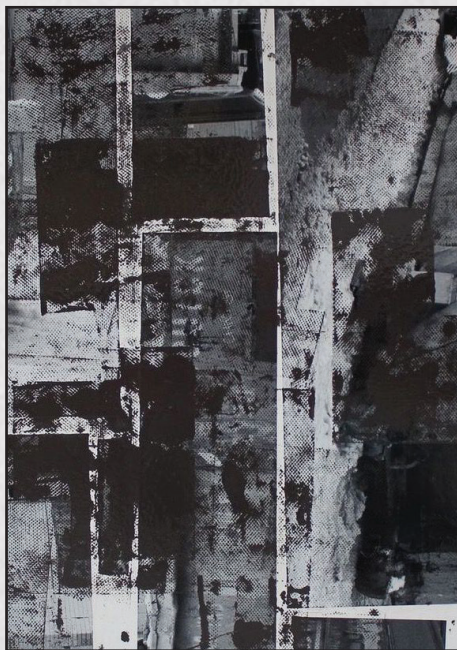
D'ailleurs, cette même rosace est un témoignage direct de l'ancienneté de la fondation de cette culture puisque d'après le site «math.bat». Elle reprend les symboles des sept planètes que l'on connaissait du système solaire pendant la Rome antique. Cet artefact à sept branches a été découvert par l'archéologue bulgare S. Vaklinov qui a relié sa création entre les VIIIe et IXe siècles après J.-C. Il s'agirait de l'une des premières traces d'une forme d'horoscope et de calendrier planétaire, ce qui en fait un vestige historique important.

Ces contes et mythes sont un réel témoignage de la culture et du patrimoine bulgare et ont été d'une nécessité absolue dans la création de la Bulgarie que l'on connaît maintenant.



Ses créatures et ses symboles culturels

Le Folklore bulgare possède aussi une variété tout à fait fascinante de créatures plus fantastiques et mythiques et unes que les autres, ainsi qu'une dimension symbolique importante. Chacun des codes de ces traditions reprennent des significations profondes, basées, comme les contes et les mythes, sur des principes culturels fondamentaux, se servant de figures détournées, et d'animaux amplifiés constituant un bestiaire fantasque et fourni.



John Beech

Bestiário



Zmej

Description :

C'est une créature légendaire, un dragon, cracheur de feu, composé selon les représentations d'une, de trois, de six ou de neuf têtes. Ses écailles épaisses lui créent une armure épaisse et impénétrable.

Historique :

Selon la mythologie slave, il aurait été défait par Svarog, le dieu solaire et ses écailles aurait été utilisé pour tracer les contours de trois mondes, Prav, Nav et Jav. Zmej aurait ensuite été relégué à Nav, le royaume des morts et de l'invisible. Il se rapproche à l'hydre de Lerne de la mythologie grecque.

Symbole :

La destruction, le chaos et l'anarchie. Il est souvent associé à la cupidité et à la tyrannie. Selon d'autres sources, Zmeï était une créature bienfaisante, protectrice des eaux et des semences.

Illustration de Kristen Ciccarelli



Samodiva

Description :

Ce sont des nymphes des bois, prenant l'apparence de jeunes femmes aux corps envoutants, vêtues de longues tuniques de plumes blanches qui leur permettent de s'envoler, sur laquelle se pose une longue chevelure dorée. Leur peau pâle, leur donnent une allure presque angélique et fait ressortir leurs yeux perçants.

On les retrouve dans des lieux sauvages, tels que les rivières, les forêts et les montagnes, notamment celle du Pirin, mais elles se contentent aussi des montagnes Rudina en Bulgarie. Elle garde une certaine proximité avec les humains, participant régulièrement à des compétitions de danse et de chants avec eux. Mais elles sont aussi pour leur tempérament colérique et capricieux, si bien que certains récits expliquent que par jalousie, elles peuvent arracher les yeux de leur rivale ou maudire les enfants le jour de leur bénédiction. Méfiez-vous...

Symbole :

Elle représente la beauté, la jeunesse et l'esprit de la nature, pas toujours serein. Elles sont souvent présentes dans des textes qui parlent de danger, d'amours interdits et elles apportent une certaine fascination pour le surnaturel.

Illustration d'un artiste inconnu



Kikimora

Description :

Ce sont des Femmes, ou en tout cas, des esprits féminins de la maison. Elles sont représentées avec les cheveux détachés, emmêlés (pratique contraire à la culture slave où les femmes conservent leurs cheveux sous des foulards ou maintenus en tresses), cachant de petits yeux brillants, de corpulence fine, bossue, vêtue d'une robe sale et déchirée. Ce sont de petites créatures maléfiques qui veillent à ce que les maisons soient correctement entretenues sous peine de se mettre à siffler au beau milieu de la nuit et à chatouiller les enfants jusqu'à les faire pleurer. L'idée étant que pour les apaiser, il faut gratter les poêles et les casseroles avec du thé de fougères.

Historique :

Dans certaines représentations, elles sont considérées comme une réincarnation de la femme du Domovoi (le protecteur du foyer dans la mythologie slave), pour d'autres, ce serait la réincarnation des enfants qui sont morts avant d'être baptisé.

Symbole :

Elles représentent la désolation, la maladie et la malchance, ces histoires mettent en scène leurs méfaits, la manière dont elles troublent la vie des familles et où elles hantent les maisons délaissées.

Illustration de Raúl Arias



Kresnik

Description :

Kresnik est un dieu de la mythologie slave représenté comme un guerrier puissant associé au feu, à l'orage et au solstice d'été. Il porte des armes enchantées et des ornements sacrés.


Historique :

Il serait sur le même plan représentatif que Svarozic, le fils du dieu slave Svarog.

Symbolisme :

Les récits qui lui sont associés conte des histoires de bataille victorieuse contre les forces du mal, faisant de lui une incarnation de la victoire, de la justice et de la lumière. On l'invoque souvent pour répondre à des périodes de crise en sa qualité de protecteur.

Illustration de jeffrey alan love



Lamya

Description :

Trouvant sa source dans la mythologie grecque, les Lamyas sont des créatures féminines maléfiqes, elle attire leurs proies, souvent de jeunes hommes, avec leurs voies envoutantes. Elles ont de longs cheveux noirs et des yeux perçants. Lorsqu'elles se sentent embarrassées, elles prennent la forme d'un serpent et elles se servent de cette apparence pour tuer les femmes et prendre leur mari ou leur fils.

Symbolisme :

Elles symbolisent la tentation, la séduction et la tromperie dans le folklore proto-bulgare et grecque. Elles sont souvent associées aux rencontres nocturnes et aux lieux dangereux. Les contes qui les dépeignent servent à mettre en garde contre les dangers du charme, de l'illusion et de la luxure.

Croquis de Thomke Meyer



Ispolzin

Description :

Il s'agit d'un géant de légende selon laquelle il aurait vécu et habité la terre bien avant tous les hommes, juste après les nains (qui sont considérés comme les premiers habitant de cette terre).

Dans certains aspects, les Ispolin ressemble aux cyclopes des mythes grecs : trois mètres de haut, un seul œil, mais d'autres les décrivent comme possédant trois têtes. Ils se nourrissent de viande crue, et sont les ennemis des dragons, mais malgré leur grande taille, ils ne sont pas invulnérables et trouvent leurs talons d'Achille dans les ronciers qu'ils ne parviennent pas à éviter et où ils meurent coincés.

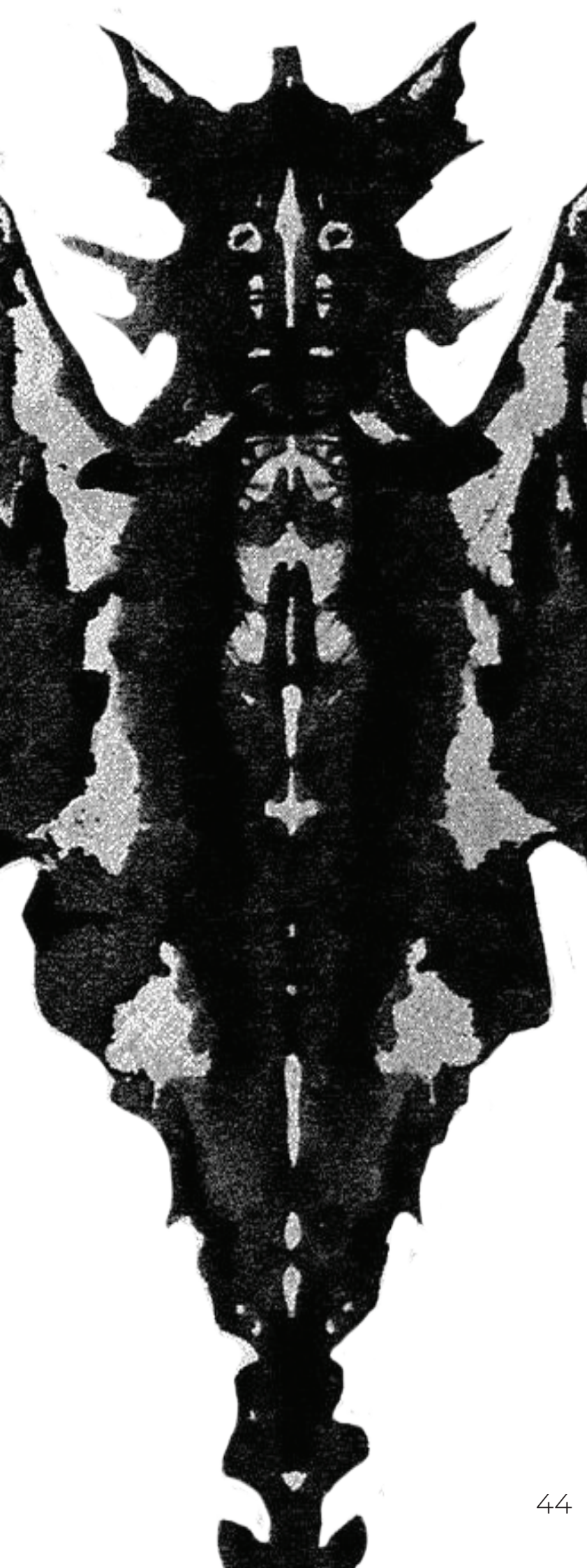
Historique :

C'est "Dieu" en tout cas le dieu principal des bulgares qui mis fin lui-même à l'existence des créatures qu'il avait créées puisqu'il considérait qu'ils n'étaient pas adaptés à la vie sur terre.

Symbole :

Ils sont le symbole de la force et de la brutalité mais rappelle aussi que même le plus fort trouve son point faible.

Artiste inconnu, oeuvre retravaillé par mes soins.



Kuker

Description :

Ce sont des figures masquées qui reprennent les codes vestimentaires archaïques de ces régions du monde mais en les amplifiant pour créer des monstres terrifiants. Ces créatures existent toujours puisqu'il s'agit d'homme déguisé qui participent à des rituels de protections de la terre et d'invocation de la fertilité. Ils se couvrent de peaux de moutons, de grandes cloches ainsi que de masques en bois décorés de cornes et de motifs. Ils auraient comme pouvoir de chasser les mauvais esprits et de bénir la terre et les communautés qui la travaillent.

Symbolisme :

Ils sont le symbole du renouveau et de la prospérité et sont associés au premier semi et au printemps.

Réinterprétation du teste de Rorschach par
«Accidental Mysteries»

Ce bestiaire offre un aperçu détaillé des créatures qui composent le folklore proto-bulgare, chacune apportant sa propre signification symbolique et culturelle à l'imaginaire collectif et apporte avec lui son lot d'histoire, de tradition et nourrit considérablement le folklore ainsi que le fondement culturel et émotionnel dans lequel elles interviennent.

2. Les émotions dans le folklore Bulgare





Illustration de Jeffrey Alan Love

Métaphore et Symbolique dans le folklore Proto-bulgare, et son influence sur la psyché collective.

Dans le folklore, les métaphores ont une place importante dans la traduction des émotions et prennent une forme symbolique pour s'expliquer dans les textes et les coutumes. De nombreux éléments narratifs sont utilisés comme métaphore même de la psyché des Hommes.

Un principe nommé «l'inconscient collectif» se retrouve impliqué dans le schéma de pensée lors que l'on parle de folklore. En effet, ce concept repris notamment par Sigmund Freud dans son texte « Psychologie collective et analyse du moi de 1921 (bien que je n'adhère pas à la méthode de ce psychanalyste, il est bon de la citer pour cette étude) désigne l'appartenance commune des gens d'une même société à un imaginaire fabriqué.

Le Folklore en tant que fondement même de l'inconscient collectif devient alors le vecteur des normes sociales et morales qui régissent les sociétés tout en nourrissant l'identité de chacun et donc du nombre, en créant un sentiment d'appartenance. Il offre le moyen de pouvoir s'exprimer face à des interrogations et des préoccupations et permet de parfois y apporter une réponse (toujours en fonction de l'interprétation que l'on en fait, qui varie en fonction de la temporalité et de l'évolution). Son avis sur le monde naturel et surnaturel est un guide et permet aux générations qui suivent de se calquer sur une base commune.

Ainsi, par exemple, les légendes urbaines peuvent influencer la perception des dangers de l'environnement urbain chez les gens, même si elles ne reposent pas essentiellement sur des faits réels.

Illustration de Jesús Sotés Vicente alias Dr. Invention





Tenue traditionnelle de la fête des Baba Marta



Illustration de Ben

Baba Marta :

C'est un personnage typique du folklore slave, elle est liée à la fête du 7er mars où pour célébrer cette journée, l'on porte des «Martenitsa» qui sont des bracelets de fils rouges et blancs. Ces bracelets ont pour but d'apporter la santé et d'éloigner les mauvais esprits et la maladie en privilégiant la bonne santé.

Ce personnage correspond à la symbolique de l'impatience de tout le monde pour le retour du printemps. La traduction de son nom signifie "grand-mère de Mars». Elle est retranscrite comme une vieille dame à l'humeur changeante qui gère la météo de cette période. En fonction de son humeur, elle peut provoquer des tempêtes de neige comme des journées chaudes et ensoleillées.

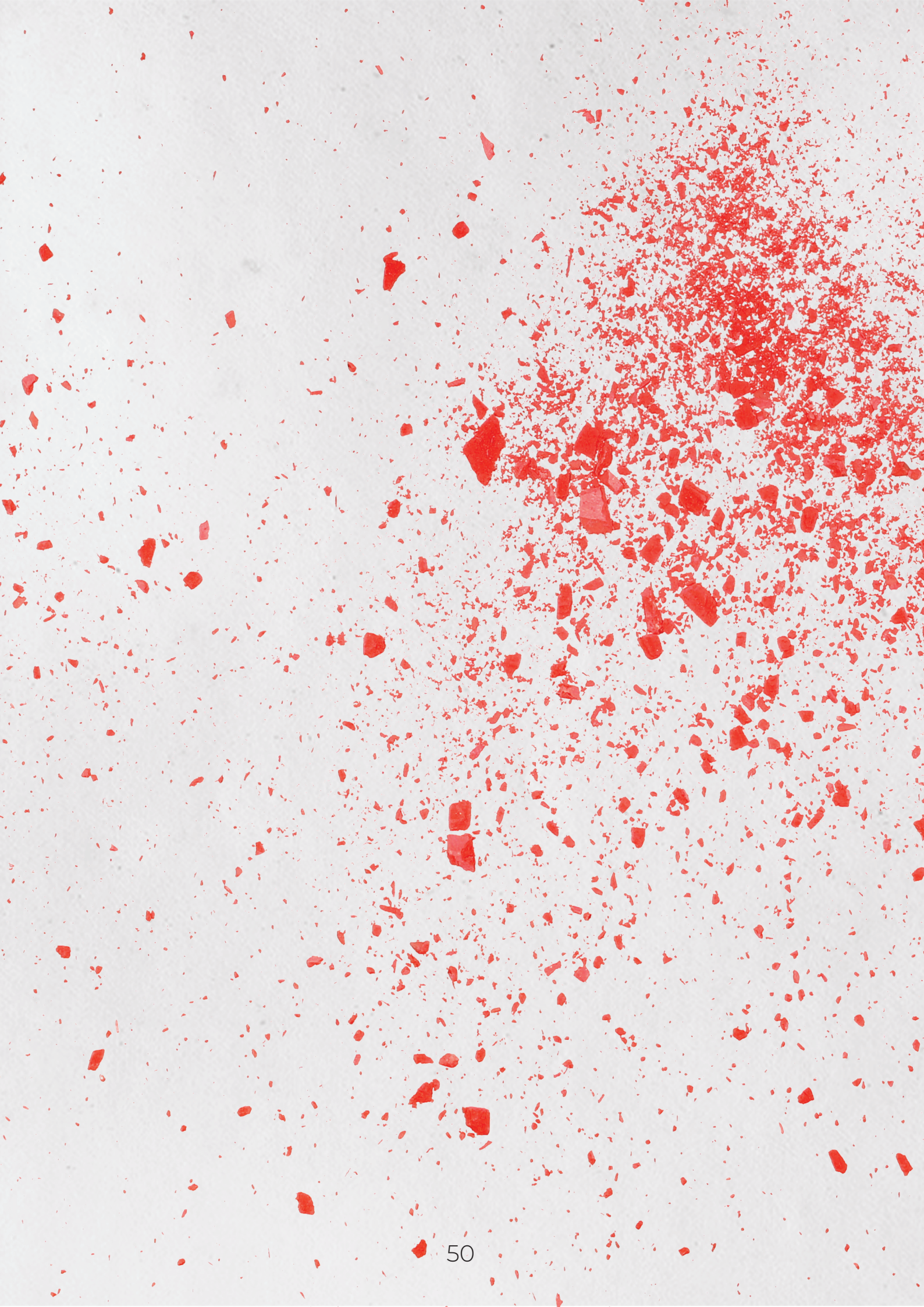
Cette tradition est profondément ancrée dans la culture bulgare. Elle incarne l'espoir et le renouveau tout en reconnaissant la nature capricieuse et imprévisible du printemps.

Simeonovden :

La «Simeonovden" est une fête traditionnelle célébrée en Bulgarie. Cette fête a lieu le 3 février. Cette tradition est associée à la malchance et au risque, il est donc considéré comme le pire jour de l'an. Il fonctionne donc à l'inverse du «Baba Marta" et annonce la mauvaise fortune. Il porte parfois le nom de Simeon Belenjik d'après le site «la-bulgarie.fr» et se traduit par le «marqueur», comme celui qui laisse une trace, une cicatrice. Lors de cette journée, il est préconisé d'éviter les travaux manuels, ou de tenir des objets tranchants.

Une autre croyance multiplie son effet en l'associant au jour du loup. Il est donc interdit de prononcer le mot «loup» sous peine de s'attirer les foudres de ceux-ci sur le reste de l'année et donc de compromettre l'avenir des troupeaux de moutons.

Ces deux traditions fonctionnent avec leurs interdits, leurs manières de fonctionner et d'imposer une marche à suivre qui rallie les gens sur une seule ligne de conduite. Ceci leur permet de se rassembler derrière une identité collective afin d'évoluer ensemble.





Partie 3

III.

Alliance des deux thèmes dans ma pratique

Interprétations personnelles

Pour mon travail pratique, j'ai décidé d'utiliser les deux sujets évoqués précédemment afin de les relier dans la création d'une histoire fantastique qui pourrait fonctionner comme une extension du mythe autour de la simeonovden (jour de la Saint-Siméon, journée de la crainte des loups). J'ai rallié pour se faire la coutume des koukeri (Kuker, apparaissant dans le bestiaire) en créant des personnages entièrement masqués tout en rajoutant une dimension psychologique bien précise qui voudrait que plus le masque du personnage est important en taille, moins il a d'émotions.

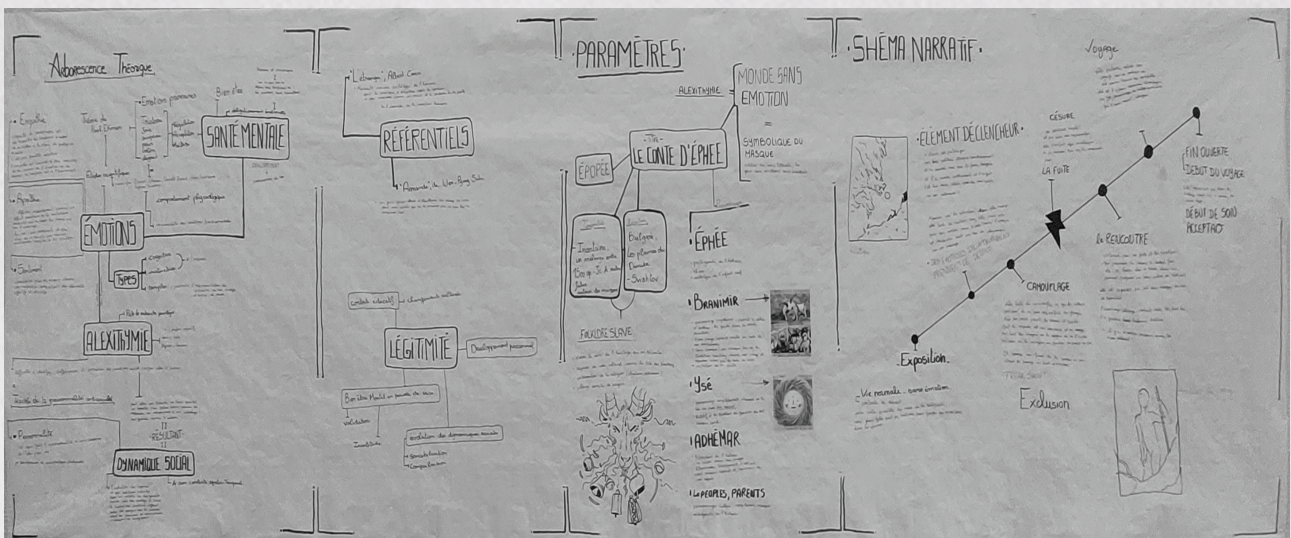
Dans certains cas extrême, le personnage est recouvert totalement, ce qui le rend totalement insensible.

Je joue ainsi avec l'idée que lorsque que l'on est en plus public, on se conforme et se protège en portant un masque symbolique, je trouvais donc intéressant de créer une combinaison au premier degré de ce fait.

Dans un premier temps, avant de pouvoir entamer ce projet, il m'a fallu établir les bases, choses que j'ai faites sur une grande nappe que l'on peut voir ci-dessous, sous la forme d'une carte mentale.

J'y ai défini non seulement les points théoriques, comme le vocabulaire précis ou les référentiels mais aussi ce qui allait m'aider sur le côté pratique comme le schéma narratif qui servait à l'élaboration des images et de l'histoire en elle-même.

J'ai donc décidé que pour ce projet je réaliserai une nouvelle illustrée s'inspirant des deux grandes notions précédentes.



Afin de me confronter à ces sujets qui peuvent paraître ne rien avoir en commun de prime abord, je me suis lancée dans l'écriture d'une courte histoire afin de familiariser avec l'écriture et affiner le style d'écriture qui allait me plaire.



croquis d'un masque
Kuker par mes soins

Dans ce texte, le livre et tout le folklore qui en découle devient une véritable source d'inspiration. Il nourrit le jeune garçon et sa mère de bien des façons. Je me suis ensuite servie de cette approche pour le réinvestir dans une autre histoire, bien plus fournie et détaillée, celle-ci me servant de premier jet. Voici l'histoire.

Dans une petite ville bulgare, située en périphérie de Sofia, la capitale, Ivan court. Comme tous les matins, il est sept heures et il court après le bus qui vient de passer sans s'arrêter. Comme tous les matins, le chauffeur, un personnage quelque peu saugrenu, une vieille casquette usée tombante sur ses yeux, n'a pas remarqué le jeune garçon qui attend pourtant son bus scolaire, tous les matins, à la même heure, au même endroit □

Et comme tous les matins, il court de plus belle, s'agitant comme un diable derrière le bus qui continue tranquillement son petit bonhomme de chemin sans même s'apercevoir qu'une drôle de danse s'organise derrière lui.

«Vlan !!» Cette fois-ci, Ivan ne parviendra pas à arrêter le bus à temps, sa soudaine chute mettant fin à tous les espoirs qu'il avait pu nourrir d'arriver à l'heure en classe, encore une fois.

«Aïe !! Maudit caillou ...» marmonna-t-il. Des gens passaient à côté de lui sans faire mine de le remarquer, à vrai dire personne ne le remarquait vraiment, le bus, les gens, sa présence n'était pas souvent relevée, ils se pourraient bien d'ailleurs que le professeur ne remarquera pas son absence en début du cours. Ces quelques soucis lui montrèrent brièvement en tête, mais n'eurent pas le temps de s'installer, ce qui le préoccupait actuellement, c'était l'étrange objet sur lequel il venait de trébucher, qui n'était apparemment pas qu'un simple rocher puisque sa forme biscornue venait d'attirer sa curiosité.

En le saisissant, il s'aperçut qu'il s'agissait en réalité d'un livre... peut-être d'un vieux grimoire, après réflexion, au vu de sa reliure en cuir et des épaisses coutures qui la maintenaient.

Ivan, dont la curiosité l'emporter toujours sur toute forme de rationalité, ouvrait le bouquin, toujours assis en plein milieu du trottoir, il se mit à le feuilleter, découvrant tout un univers

autour de créatures fantastiques, de mage, et de symboles qui y été dessiner et qui paraissaient envoutants.

D'un bond, il se releva, ramassa ses affaires qui avaient été quelque peu éparpillées dans la chute et d'un pas décidé, il se mit sur la route de chez lui. C'était décidé, aujourd'hui, l'école se passerait de lui, il avait trouvé mieux à faire. Sa mère fut quelque peu surprise de la voir revenir, mais ne s'attarda pas trop sur son cas : elle avait l'habitude de ne pas très bien saisir les agissements de son fils. Il monta dans sa chambre, sans souffler un mot, et tout en se jetant sur son lit, il se mit à lire frénétiquement. Il ne s'arrêta qu'une fois la dernière page tournée, que le dernier mot lu. Un large sourire s'affichait maintenant sur son visage, il avait le corps rempli de contes, de roussalka, de kikimora et autres créatures qui peuplent ces histoires. La nuit était tombée depuis bien longtemps, mais pris dans un élan de vie, il sortit de son lit et de sa chambre, et il fit irruption dans la chambre de sa mère qui y dormait paisiblement et qui fut brusquement réveillée par ce vacarme. Une drôle de lueur veillait désormais dans les yeux de son fils et malgré la pénombre, elle ne voyait plus que ça. Il se mit à parler, à lire, comme un pirate venant faire valoir son trésor, il était agité par un feu qui ne voulait plus s'éteindre. Il lut les deux premières histoires dans ce même élan, puis la troisième sur un ton plus serein la troisième et il se tut définitivement sans raison.

Sa mère, d'abord perplexe, s'était laissé bercer par ces histoires que ce garçon pourtant si timoré venait de lui déclamer avec fougues. Une nouvelle lueur s'immisça dans la pièce.

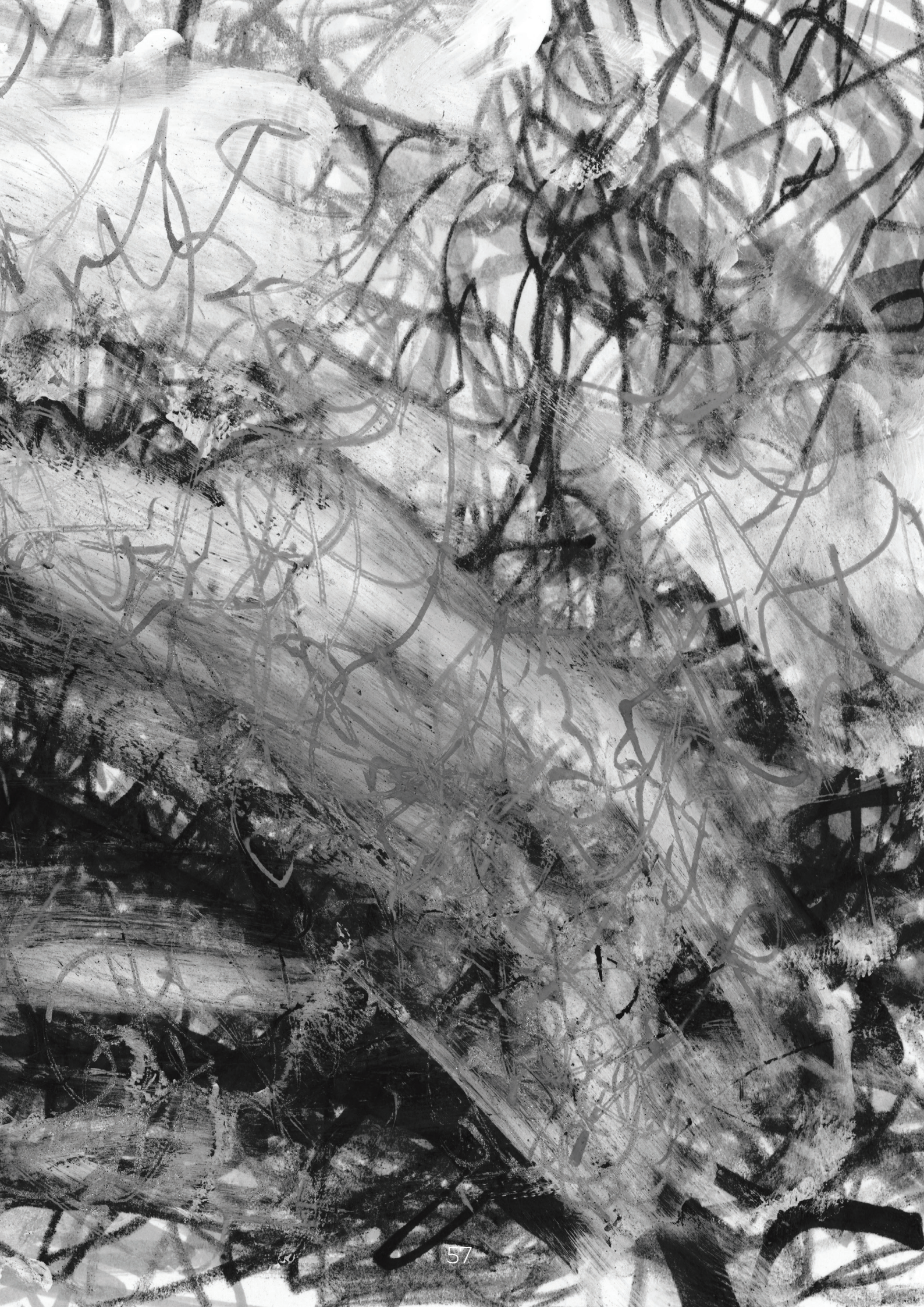
Les contes et les émotions s'entrelacèrent dans sa tête, éclairant tous les coins sombres qui peuplaient son être, une soudaine gaieté l'envahit, et pour la toute première fois, elle le comprit.

Conclusion

Ces deux études m'ont permis de véritablement m'intéresser au fondement de nos civilisations et de m'interroger sur l'identité individuelle autant que collective. En explorant deux mondes aussi fascinant que différent, j'ai pu assurément plonger dans le monde des alexithymiques et en découvrir toute leur spécificité, et dans celui du folklore bulgare, j'ai pu poser les bases de ce qui est à l'origine même de notre monde. Enfin, en ralliant ces deux thèmes, j'ai pu découvrir un lien étroit particulier avec des similitudes insoupçonnées.

Ce rapport m'a offert l'occasion de réfléchir sur la manière dont les cultures, donnent un sens à la complexité du cheminement humain et aux émotions qui le composent. En considérant toutes les perspectives qui peuvent enrichir notre épanouissement personnel, on se rend compte que c'est en restant ouvert sur le monde et ceux qui le composent que l'on peut se permettre d'évoluer soit-même.

Ce rapport est un appel à l'ouverture et à la bienveillance.



Remerciement

J'adresse mes remerciements, au corps professoral de l'ESA de Saint-Luc Tournai, notamment:

Fabrice Sabatier, pour le suivi de ce rapport,

Florent Becquet et Bruno Lombardo, en tant que référent de ce projet,

Martin Maier, pour sa participation à l'interview.

bibliographie

Livres

-Won Pyung Sohn. (2022) *Amande*, Pocket jeunesse : mise en abyme de l'alexithymie.

"Yunjae, 15 ans, n'arrive pas à ressentir les émotions. Son amygdale cérébrale, son "amande", ne fonctionne pas bien. Alors, pour se fondre dans la masse, il doit retenir les codes de la société.

-CAMUS Albert. (1942) *L'étranger*, édition Gallimard : étude de la manière dont le personnage perçoit ses propres émotions.

"On suit ici Meursault, le personnage principal de cette histoire qui a quelques difficultés à s'émouvoir comme le font les autres."

-GUILBERT Thomas. (26 mai 2023) *La voix des bêtes, la faim des hommes*, Dargaud : études d'un personnage solitaire dans un récit.

"Brunehilde est guérisseuse et meneuse de loups. Quand elle arrive dans cette vallée forestière des Causses du Quercy, elle découvre avec effarement l'exploitation outrancière des terres, la famine, la maladie galopante et, surtout, une série de meurtres sauvages"

-LOMENECH Gérard. (2010) *Contes populaires de Bretagne*, Coop Breizh. Il s'agit d'un recueil, l'auteur a rassemblé des contes existants déjà dans l'univers collectif : utile pour la compréhension de la manière dont son auteur écrit et formule les contes.

-WARNER Elizabeth. (2002) *Mythes Russes*, éditions Points : transposition en fonction de la localité du conte. Recueil de mythes et contes issus du folklore russe.

-POUCHKINE S. Alexandre (1835) *Les contes de Pouchkine*, Moscou, peinture de Palekh : études du folklore slave. Recueil Poétique d'histoires et contes issus du folklore russe.

-TREBOR Carole et GIONTristan. (2019) *Gromislav*, Alephs éditions. Réécriture d'une histoire par rapport à des personnages tirés de la mythologie slave.

Gromislav, géant Assilki amoureux des arbres et des oiseaux, habite parmi ses semblables sur l'île de Bouïane, auprès de l'Arbre Monde. Toutefois, Gromislav diffère de ses compagnons par son tempérament rêveur : en effet, les autres Assilki expriment fureur et violence destructive envers les merveilles naturelles qui les entourent.

Revue électronique

-JOUANNE Céline. "L'alexithymie : entre déficit émotionnel et processus adaptatif." Dans Psychotropes 2006/3-4 (vol 12), disponible sur <https://urlz.fr/paKF> (consulté le 15 novembre 2023). Dans un but instructif, comment évoluer dans un monde différent de nous.

-METZ Julie. (2023). " L'apathie et l'alexithymie : quand les émotions se font discrètes." RTBF.be, disponible sur <https://urlz.fr/paNP> (consulté en octobre 2023).
Explication des termes, visant à aider à la compréhension de soi et des autres.

-BOUCHONVILLE Julie. (2022) "Alexithymie", Bien-être autistique, disponible sur <https://bienetreautiste.com/blogs/infos/alexithymie> (consulté en octobre 2023).
L'alexithymie comme trouble relié à d'autres pathologies comme l'autisme.

-SAMRA Joti (2011, mises à jour en 2022) "les émotions et leurs fonctions", disponible sur <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/les-emotions-et-leurs-fonctions> (consulté le 15 novembre).
Détails de la fonction des émotions.

-Rencontre avec Maier Martin, un homme atteint du trouble de l'alexithymie avec qui j'ai eu un entretien pour discuter un peu de son quotidien. Interview réalisée via instagram.

lien d'un site archéologique proto-bulgare, qui vulgarise un grand nombre d'informations. <https://ipark.bg/fr-FR/Age/Details/ProtoBulgarians> (consulté le 2 avril 2024).

THORDOTIR Klara, (2012), blog sur les différentes créatures fantastiques existantes. <https://lostgirl.kanak.fr/t23-bestiaire-des-creatures-legendaires> (consulté le 2 avril 2024).
différents intervenants, blogs sur le principe de l'alexithymie.
<https://www.psychologue-en-ligne.fr/alexithymie-causes-symptomes/> (consulté le 2 avril 2024).

CHERRY Kendra , (Mis à jour le 01 décembre 2022) <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>
redaction sur les différents types d'émotions. (consulté le 7 février 2024).

SILDOROV Milosh et KELEVEDZHIEV (publié pour la première fois le 21 décembre 1998, modifié le 3 mars 2000) Emil <http://www.math.bas.bg/~keleved/dplisros/>
document sur la rosace de Pliska (consulté le 7 février 2024) .

Sarah De Winter
Rapport de recherche
Option graphisme
2024
Saint Luc Tournai

Ce rapport de recherche à pour intérêt d'apporter un questionnement sur le moi et l'émoi ainsi que sur le fondement des sociétés humaines de l'Europe continentale, notamment celle de l'Europe de l'Est.

Il est à prendre comme une invitation à se questionner quant à la relation entre l'identité individuelle et identité collective.

