

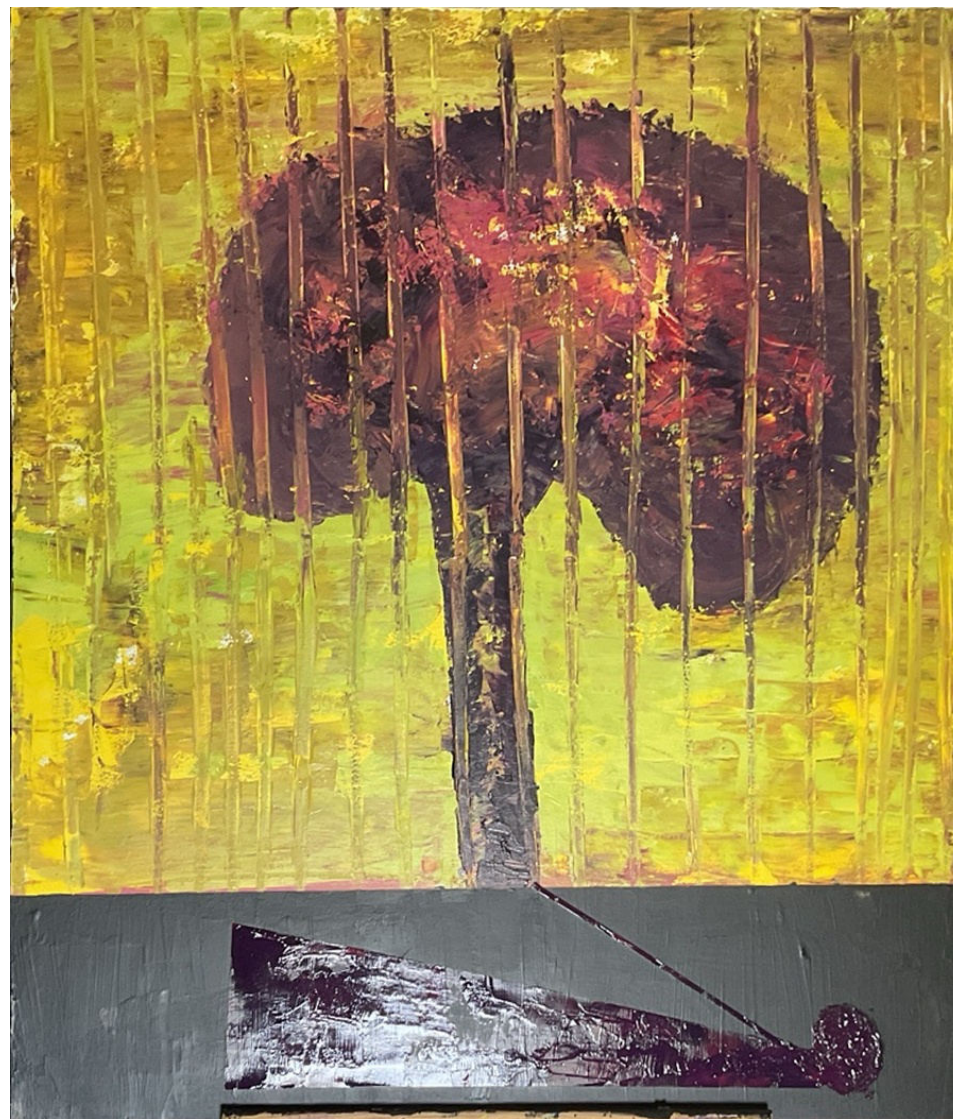
A M I N E B E N G H A R B I A

Les mécanismes intérieurs

Une exploration sensible de nos paysages intérieurs

27 ŒUVRES / ACRYLIQUE SUR TOILE

CATALOGUE DE TRAVAIL
07 OCTOBRE 2026



Je donne forme à ce qui me traverse.

Gaïa, une métaphore de la création

« Je donne forme à ce qui me traverse. » décrit une manière de créer. La toile n'est pas tenue d'être belle pour avoir le droit d'exister. Comme Gaïa dans la métaphore choisie ici - capable de donner naissance aux montagnes comme aux êtres monstrueux - la création accueille ce qui prend forme sans lui imposer d'abord un idéal esthétique. Donner forme signifie donner un corps visible à quelque chose qui, jusque-là, n'en avait pas : une tension, une contradiction, un mécanisme, une force.

La forme peut être étrange, disproportionnée, rude ou fragile. Elle n'a pas à être corrigée pour devenir acceptable. Le regard recherché n'est donc pas un regard complaisant, mais un regard disponible : observer ce que la forme produit, ce qu'elle met en mouvement et ce qu'elle permet de comprendre, avant de demander si elle correspond aux règles du beau ou de l'académisme.

Un regard sur les mécanismes

Cette exposition ne cherche ni à établir un diagnostic, ni à illustrer une théorie psychologique. Elle propose un regard pictural sur certains mécanismes qui traversent l'être humain : mécanismes de défense, pulsions, désirs, dépendances, croyances, évitement, compensation, attachement, répétition et recherche d'équilibre. Chaque tableau tente de rendre visible un fonctionnement. Une protection peut devenir une prison. Une pensée peut occuper tout l'espace. Une pulsion peut déborder de son canal et désorganiser ce qui l'entoure. Un besoin peut se déplacer vers l'autre. Ce qui soulage à court terme peut enfermer à long terme. Les personnages, les masses, les couleurs, les vides, les reflets, les frontières et les déséquilibres ne sont donc pas les illustrations d'une pathologie.

Ils deviennent les éléments d'une mécanique intérieure : une force agit sur une autre, une défense protège tout en limitant, une attraction promet de remplir et finit parfois par vider. Il ne s'agit pas de dire ce qu'est « la névrose », encore moins d'expliquer l'être humain. Il s'agit de montrer une manière de regarder ses fonctionnements, sans jugement moral et sans prétention diagnostique. La peinture n'est pas ici une illustration de la psychologie : elle en propose une lecture sensible.

Les œuvres

27 regards sur les forces qui nous traversent.

01	Dualité injuste	05	15	Ce qui pousse à travers nous	19
02	Le mouvement des blessures	06	16	Le débordement	20
03	L'attachement	07	17	À ma place	21
04	Grandir au-delà de l'ombre	08	18	La légèreté retrouvée	22
05	L'autre rive	09	19	Le désir prend corps	23
06	L'élan	10	20	L'élan interrompu	24
07	Sous la pluie intérieure	11	21	L'harmonie des limites	25
08	Ce qui tient	12	22	Les fractures invisibles	26
09	Fleurir dans la nuit	13	23	La chair du mouvement	27
10	Le seuil	14	24	La mémoire des gestes	28
11	Addiction	15	25	Ce qui nous traverse	29
12	L'espace perdu	16	26	Les armures du paraître	30
13	La résilience dans la tempête	17	27	Le tribunal intérieur	31
14	La géométrie de la psychologie	18			



Dualité injuste

Conflit entre pulsion et aspiration

Deux forces se font face sans disposer des mêmes moyens. Le noir est compact : il rassemble ici l'impulsion immédiate, la colère, l'envie, la jalousie, tout ce qui pousse à agir avant d'être élaboré. Le blanc représente l'aspiration à une conduite choisie, mais il porte déjà en lui des fragments noirs. La tension vient de cette asymétrie : ce vers quoi l'on aspire doit composer avec ce qui le traverse, tandis que l'impulsion peut apparaître entière et immédiate. Le mécanisme représenté n'est pas celui d'un « bien » opposé à un « mal », mais celui d'un conflit de forces. La maîtrise ne consiste pas à supprimer la pulsion : elle consiste à lui donner une place sans lui abandonner tout l'espace psychique.



Le mouvement des blessures

Accumulation, déplacement et confusion

Le corps paraît immobile alors que l'intérieur est en mouvement. Les strates colorées figurent des expériences qui s'accumulent, se déplacent et finissent par atteindre la pensée. À mesure qu'elles montent, leurs origines deviennent moins lisibles : ce qui était une blessure identifiable peut se transformer en agitation diffuse, puis en confusion. Le mécanisme montré est celui de l'accumulation non élaborée. Plusieurs douleurs finissent par se superposer au point que la réaction présente ne répond plus seulement à ce qui arrive maintenant, mais à un ensemble devenu difficile à distinguer. L'immobilité extérieure contraste avec l'activité intérieure : ne pas bouger n'empêche pas le psychisme de travailler, parfois jusqu'à l'épuisement.



L'attachement

Déplacement du salut vers l'autre

Deux espaces sont séparés, et le lien entre les personnages semble offrir un passage de l'un vers l'autre. Le mécanisme représenté est celui d'un déplacement : ce qui manque à l'intérieur est attendu d'une présence extérieure. L'autre cesse alors d'être seulement une personne ; il peut devenir une promesse de réparation, de légèreté ou de sauvetage. Les bras qui s'allongent matérialisent cette attente. Plus la fonction confiée à l'autre devient grande, plus la relation risque de porter un poids qu'elle ne peut soutenir. L'attachement n'est pas condamné ici : la toile regarde le moment où le lien change de fonction et où la présence de l'autre devient chargée de résoudre ce qui, en soi, reste douloureux.



Grandir au-delà de l'ombre

Croyances intériorisées et réduction de soi

Une petite figure blanche demeure devant une ombre disproportionnée. L'ombre représente ces croyances intériorisées qui finissent par être vécues comme des vérités : « je ne peux pas », « je ne mérite pas », « je dois rester à cette place ». Leur force ne vient pas seulement de leur contenu, mais de l'espace qu'elles occupent. Le mécanisme consiste à se réduire pour rester compatible avec une représentation ancienne de soi. La figure blanche conserve pourtant une présence distincte. Grandir ne signifie pas effacer l'ombre, mais remettre en question son autorité afin que l'identité actuelle ne reste pas enfermée dans des conclusions formées autrefois.



L'autre rive

Séparation des niveaux de soi et recherche d'unité

L'arbre existe au-dessus et au-dessous d'une frontière. Le reflet n'est pas une copie fidèle : il transforme la forme initiale. La toile regarde le mécanisme par lequel nous séparons ce qui appartient au corps, à la vie psychique, à l'image de soi ou à ce que l'on nomme l'âme, alors même que ces dimensions continuent d'agir les unes sur les autres. La ligne donne l'illusion d'une frontière nette ; les correspondances la contredisent. Le non-enracinement accentue cette question : où se trouve l'appui lorsque plusieurs niveaux de soi ne coïncident pas ? Le tableau ne tranche pas. Il montre la tension entre le besoin de séparer pour comprendre et le besoin de relier pour se sentir un.



L'élan

Expansion, reconnaissance et débordement

Le bouquet concentre une multitude de formes et de couleurs au sommet d'un support étroit. Il peut d'abord être vu comme une poussée de vitalité : quelque chose veut croître, apparaître, être vu, occuper davantage d'espace. Mais cette expansion porte aussi une question de mesure. À quel moment l'élan nourrit-il l'existence, et à quel moment devient-il débordement, recherche de reconnaissance ou besoin de remplir tout le champ ? Le contraste entre la profusion du bouquet et l'étroitesse de sa base met en scène cette tension. L'énergie d'expansion n'est ni positive ni négative en elle-même : le mécanisme dépend de la manière dont elle trouve un appui, une limite et une direction.



Sous la pluie intérieure

Voile, inhibition et maintien d'une présence

Une forme colorée demeure perceptible derrière des coulures verticales. Le mécanisme n'est pas celui d'une disparition totale, mais d'un voile : quelque chose existe, cherche à apparaître, puis se trouve filtré par une autre force. Cela peut évoquer l'inhibition, la retenue, la peur de montrer, ou toute défense qui protège en diminuant simultanément la visibilité de ce qu'elle protège. Les couleurs ne sont pas supprimées ; elles deviennent difficiles à atteindre. La pluie agit donc comme une interface entre l'intérieur et l'extérieur : elle évite l'exposition directe, mais elle empêche aussi une expression pleine. Protéger et effacer deviennent les deux effets possibles d'un même geste.



Ce qui tient

Fixation, appui et résistance au mouvement

La montagne sombre reste compacte au milieu d'un environnement qui, lui, ne cesse de bouger : ciel agité, eau traversée de lumière, matière instable. Elle peut représenter la recherche d'un point fixe lorsque l'intérieur ou le monde deviennent difficiles à contenir. Psychiquement, l'appui est nécessaire : il permet de ne pas être emporté par chaque variation. Mais le même mécanisme peut se rigidifier. Ce qui soutient peut devenir ce qui empêche de bouger. La toile se situe précisément dans cette ambiguïté : tenir n'est pas forcément se fermer, et changer n'est pas forcément se perdre. La montagne interroge la frontière entre stabilité et fixation, entre résistance protectrice et immobilité défensive.



Fleurir dans la nuit

Compensation et production de vitalité

Le bouquet surgit d'un fond noir avec une profusion presque excessive de couleurs. La nuit ne disparaît pas ; la floraison se construit à l'intérieur d'elle. Le mécanisme peut être lu comme une compensation créatrice : face à un espace vécu comme pauvre, sombre ou menaçant, le psychisme produit de la couleur, de l'intensité, du lien, de l'imaginaire. Cette réponse peut soutenir la vie sans nier ce qui l'entoure. Mais la profusion pose également une question : fleurit-on parce que l'on est vivant, ou faut-il parfois fleurir davantage pour ne pas sentir la nuit ? Le tableau garde ensemble ces deux possibilités. La défense peut devenir ressource lorsqu'elle ne prétend pas abolir ce contre quoi elle protège.



Le seuil

Approche, évitement et décision

Un rectangle jaune s'ouvre comme une possibilité tandis qu'une silhouette reste en retrait. Toute la tension se trouve dans la distance entre les deux. Le seuil matérialise un mécanisme très simple et très humain : désirer une possibilité tout en se protégeant de ce qu'elle implique. S'approcher expose au changement ; rester à distance préserve ce qui est connu. L'évitement peut alors réduire momentanément l'angoisse, mais maintenir intacte la difficulté qui l'a produit. Le jaune attire sans contraindre. Rien n'indique si la figure franchira l'ouverture. Le tableau suspend l'instant où protection et désir de mouvement se rencontrent, avant que l'un des deux ne l'emporte.



Addiction

Promesse de soulagement, attraction et perte d'espace

Le centre doré attire parce qu'il promet davantage que le réel : soulagement, intensité, suspension du manque. Pourtant cette lumière prend la forme d'un trou noir. Le mécanisme de l'addiction apparaît dans ce paradoxe : ce qui est recherché pour remplir, apaiser ou libérer finit par réduire progressivement l'espace de choix. La petite silhouette et l'ampleur du vortex rendent visible la disproportion qui s'installe entre le sujet et l'objet de l'addiction. La répétition renforce l'attraction ; le soulagement attendu devient lui-même une partie du piège. Le doré n'est donc pas la récompense : il est la forme séduisante sous laquelle l'engloutissement se présente.



L'espace perdu

Retrait du réel et expansion de la pensée

Les deux personnages occupent le même monde mais pas le même espace psychologique. L'un prend davantage de place dans la scène visible ; l'autre paraît réduit, tandis que son reflet s'étend. Le mécanisme proposé est celui d'une compensation : lorsque la présence dans le réel se contracte, la pensée peut se développer jusqu'à devenir l'espace principal de l'existence. Réflexion, anticipation, rumination ou analyse prennent alors une ampleur qui ne signifie pas nécessairement davantage de profondeur, mais parfois davantage d'enfermement. L'eau rend visible ce déplacement. Ce qui n'est pas vécu au-dessus de la surface se prolonge dessous. L'espace perdu dans l'action peut ainsi être occupé par une activité mentale de plus en plus envahissante.



La résilience dans la tempête

Adaptation à un environnement imposé

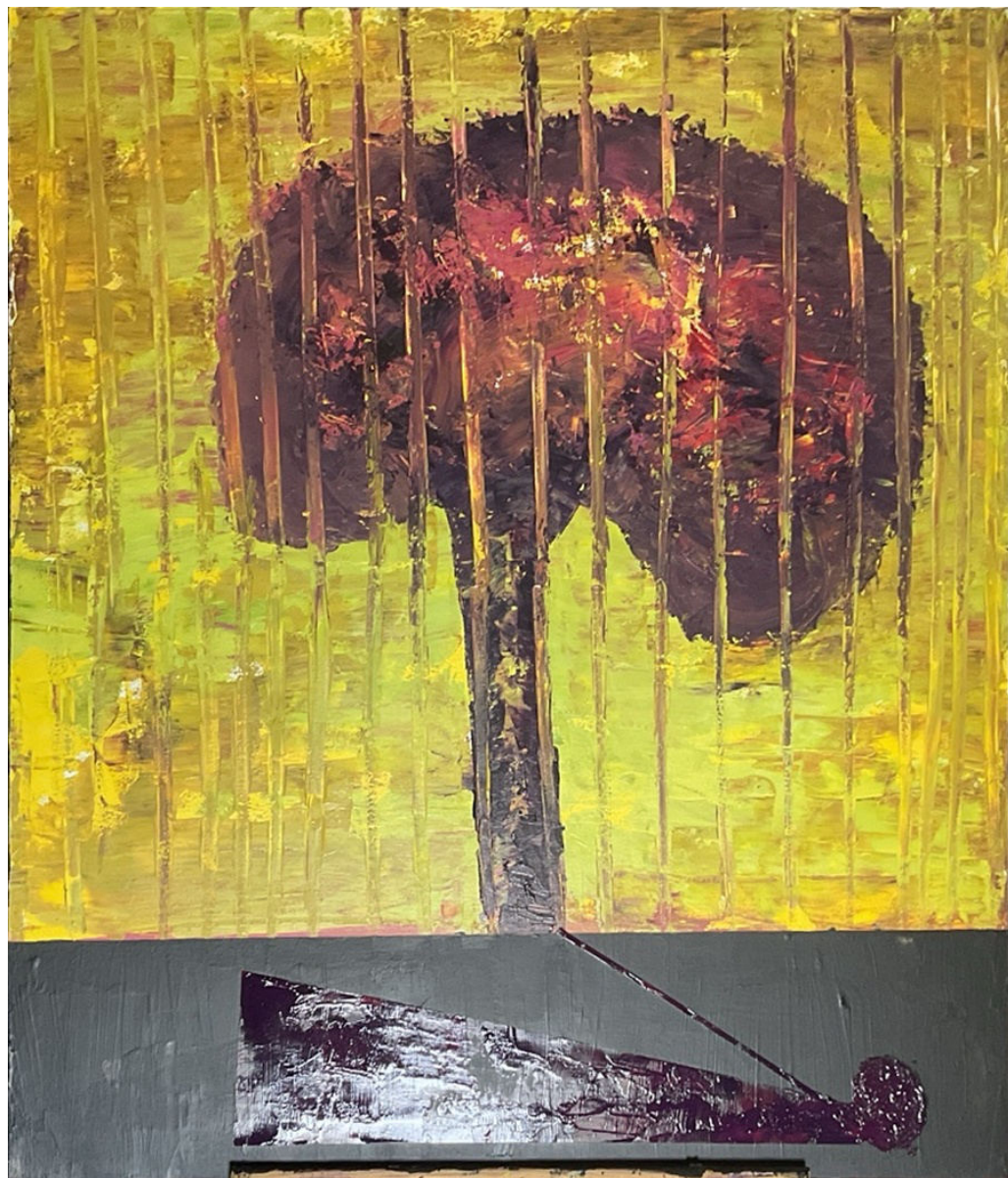
L'arbre pousse dans une matière qui n'a pas été choisie. Le mauve représente ici l'héritage, les blessures transmises et les conditions extérieures qui précèdent l'individu : famille, société, violence, histoire. Le mécanisme observé est celui de l'adaptation. Pour continuer à vivre, le psychisme développe des manières de tenir dans un terrain parfois hostile. Ces réponses peuvent devenir des forces, mais elles portent aussi la trace du milieu qui les a rendues nécessaires. L'arbre reste vert sans que la tempête disparaisse. La résilience n'est donc pas présentée comme une invulnérabilité : elle est la capacité de maintenir une continuité de vie tout en étant façonné par ce à quoi il a fallu s'adapter.



La géométrie de la psychologie

Pensée cyclique, certitude et immobilisation

Sur une pente déjà instable, une figure tente de maintenir un équilibre entre deux formes. Le cercle représente une pensée qui revient sur elle-même : elle tourne, grossit, fascine et absorbe de l'énergie sans nécessairement produire de déplacement. Le carré rouge représente une autre fermeture : la certitude, la croyance devenue trop rigide pour être interrogée. Le mécanisme est celui d'une immobilisation entre deux protections. D'un côté, penser encore pour éviter de trancher ; de l'autre, se fixer dans une certitude pour éviter le doute. L'énergie psychique est alors consacrée à maintenir l'équilibre du système plutôt qu'à avancer. La géométrie devient la représentation d'une économie intérieure.



Ce qui pousse à travers nous

Héritage, entrave et transformation

L'arbre est ce qui se manifeste à partir d'un terrain déjà chargé. Les barreaux représentent les croyances, les peurs, les blessures et les limites qui organisent la manière dont l'énergie peut circuler. Le mécanisme observé n'est pas seulement celui de l'enfermement : il concerne la transformation. Nous ne choisissons pas tout ce qui est déposé en nous, mais ce matériau n'aboutit pas mécaniquement à une seule forme. Une même blessure peut produire retrait, dureté, protection, attention aux autres ou répétition. Les branches figurent ce qui finit par atteindre le monde : actes, liens, décisions, façons d'aimer ou de se défendre. La toile interroge ainsi la part de détermination et la part de transformation dans ce qui pousse à travers un être.



Le débordement

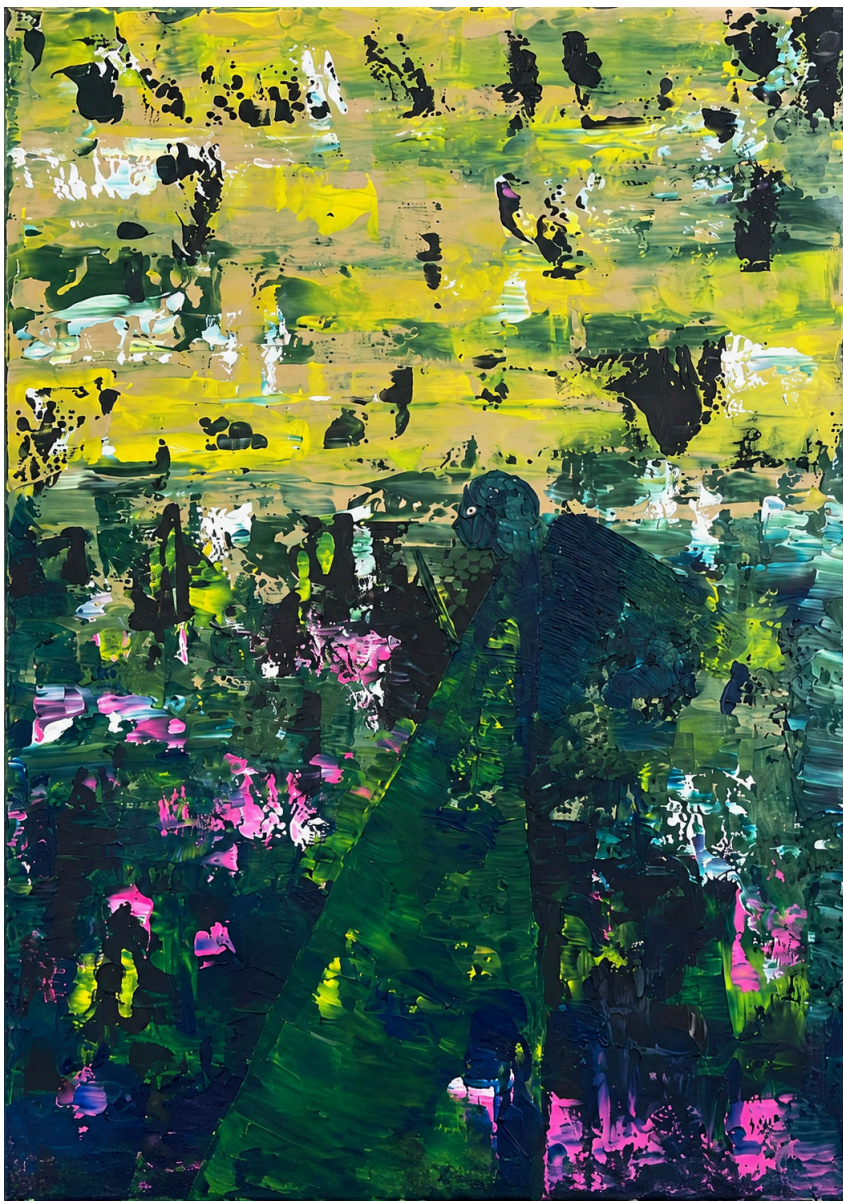
Quand les pulsions et les désirs prennent les commandes

Les figures colorées se multiplient sur un fond sombre, traversé de coulures verticales. Chacune semble suivre sa propre trajectoire, mais les couleurs débordent, se prolongent et envahissent l'espace voisin. La toile représente le moment où les pulsions et les désirs sortent de leur canal : ils ne sont plus seulement ressentis, ils commencent à commander les mouvements, les réactions et les choix. Leur intensité prend la place du recul. Les regards dispersés et les orientations différentes donnent à voir un ensemble qui peine à trouver une direction commune. Il ne s'agit pas de condamner le désir, mais d'observer ce qui se produit lorsqu'une force intérieure occupe davantage d'espace que la capacité à la contenir et à choisir comment lui répondre. Le débordement devient ici une désorganisation visible : plusieurs élans réclament simultanément les commandes.



À ma place

Une silhouette se tient au milieu d'un paysage foisonnant. Des lignes s'élèvent depuis une base nouée jusqu'à une tête rose, entre fleur et pensée. Les entrelacs demeurent, tandis que le petit geste du bras ouvre une possibilité de présence. Trouver sa place peut être une manière d'habiter ce que l'on porte, de lui donner une forme et de garder un élan.



La légèreté retrouvée

La silhouette se confond avec le paysage, puis s'en détache par son regard et par deux formes qui évoquent des ailes primitives. Le vert profond rencontre un espace jaune, plus lumineux. La figure reste liée à la terre, mais quelque chose en elle semble pouvoir s'alléger. Cette toile évoque une harmonie retrouvée dans le lien à Allah : une âme incarnée qui reconnaît sa place au milieu des épreuves et retrouve un élan.



Le désir prend corps

Une pensée ou un désir devient envahissant jusqu'à mobiliser le corps lui-même. Le bras se prolonge, se déforme et devient un outil d'amplification : le membre n'est plus seulement au service du sujet, il semble réquisitionné par ce qui le traverse. La figure paraît presque entrer en transe, comme si la volonté reculait devant une force intérieure qui cherche à devenir geste. La toile regarde ce moment d'aliénation où le désir ne se contente plus d'habiter l'esprit : il prend corps.



L'élan interrompu

Des formes et des couleurs semblent amorcer un mouvement, mais le cadre noir vient en interrompre la continuité. Ce qui aurait pu se prolonger reste suspendu. L'œuvre évoque ces projets qui prennent naissance, puis s'arrêtent avant de trouver leur accomplissement. Pourtant, les traces de cet élan demeurent.



L'harmonie des limites

Quatre espaces de couleurs et de matières différentes se rencontrent sans se confondre. Chacun conserve son identité, sa forme et sa place. L'harmonie ne réside ni dans le beau ni dans le vital, mais dans le respect de l'espace de chaque chose. L'équilibre naît ici de la coexistence, sans domination ni débordement.



Les fractures invisibles

Une surface apparemment immobile, traversée d'innombrables fissures. Ce qui semblait uni se fragmente, sans pourtant se désagréger. Les lignes blanches révèlent une tension silencieuse : parfois, ce qui nous tient ensemble porte aussi les traces de ce qui nous a divisés.



La chair du mouvement

Des formes rouges s'étirent, s'enroulent et se heurtent. Une énergie cherche son chemin dans la matière, entre résistance et abandon.



La mémoire des gestes

Des empreintes claires se répètent dans l'obscurité. Elles se ressemblent sans être identiques. La répétition devient une forme de mémoire où quelque chose persiste sans revenir exactement de la même manière.



Ce qui nous traverse

Une pensée prend naissance, traverse le corps et se prolonge en boucles répétitives. Entre conscience et pulsion, le mouvement se multiplie jusqu'à brouiller la frontière entre ce que nous maîtrisons et ce qui nous échappe.



Les armures du paraître

Un arbre pousse dans l'or et se couvre de perles. Ses ornements lui donnent une apparence de grandeur, sans rien changer à sa fragilité. À travers lui se dessine une société où les marques, la richesse et les signes extérieurs de réussite deviennent des instruments de distinction et de supériorité. On se pare de ce que l'on possède pour imposer une valeur que l'on peine parfois à reconnaître en soi.



Le tribunal intérieur

Dans l'enfer de nos croyances, une voix intérieure s'érige en juge, persuadée d'agir pour notre bien. Sous le poids de la culpabilité et des remords, elle impose sa loi. Peu à peu, celui qu'elle prétend corriger s'efface, jusqu'à confondre la soumission avec la nécessité de devenir meilleur.



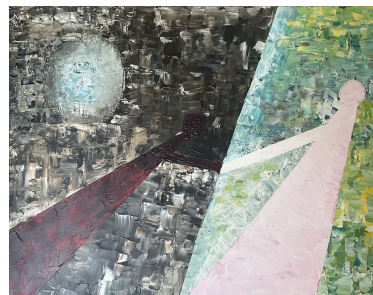
Dualité injuste

p. 05



Le mouvement des blessures

p. 06



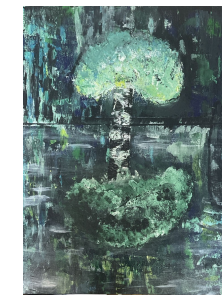
L'attachement

p. 07



Grandir au-delà de l'ombre

p. 08



L'autre rive

p. 09



L'élan

p. 10



Sous la pluie intérieure

p. 11



Ce qui tient

p. 12



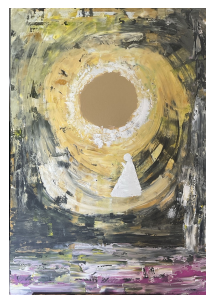
Fleurir dans la nuit

p. 13



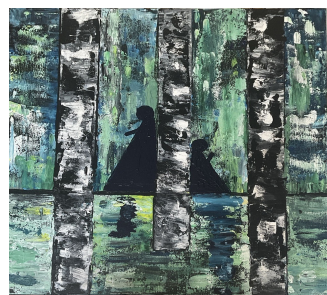
Le seuil

p. 14



Addiction

p. 15



L'espace perdu

p. 16



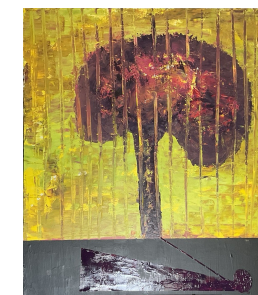
La résilience dans la tempête

p. 17



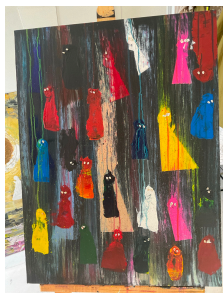
La géométrie de la psychologie

p. 18



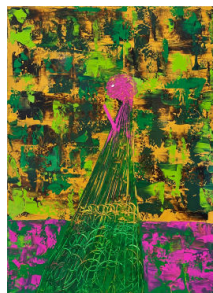
Ce qui pousse à travers nous

p. 19



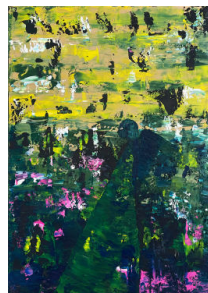
Le débordement

p. 20



À ma place

p. 21



La légèreté retrouvée

p. 22



Le désir prend corps

p. 23



L'élan interrompu

p. 24



L'harmonie des limites

p. 25



Les fractures invisibles

p. 26



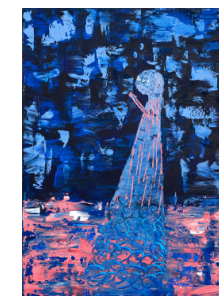
La chair du mouvement

p. 27



La mémoire des gestes

p. 28



Ce qui nous traverse

p. 29



Les armures du paraître

p. 30



Le tribunal intérieur

p. 31



Les mécanismes intérieurs

27 œuvres

Acrylique sur toile

A M I N E B E N G H A R B I A

(+216) 52247271

bengharbiaamine@gmail.com

CATALOGUE DE TRAVAIL / 07 OCTOBRE 2026