

Applications thérapeutiques de l'art-thérapie

L'**art-thérapie** est une pratique très répandue dans les secteurs de la santé. On l'utilise comme mode d'intervention en **psychothérapie**, particulièrement chez les sujets ayant de la difficulté à exprimer ce qu'ils ressentent par la **parole**, avec les **enfants** en bas âge ainsi qu'en **physiothérapie** pour développer une meilleure confiance en soi et favoriser la réadaptation. L'approche peut être un outil d'accompagnement efficace pour aider à résoudre un grand nombre de problèmes reliés à des troubles d'apprentissage et de comportement, des traumatismes importants, des difficultés d'adaptation, des problèmes de dépendance et de suicide, des conflits de travail ou personnels, etc. L'approche peut aussi être utile pour induire de l'**empathie** chez les professionnels de la santé et favoriser une meilleure communication avec leurs patients.

L'art-thérapie s'adresse également à toute personne souhaitant entreprendre une démarche de **croissance personnelle**. L'approche s'apparente à une psychothérapie ou à une consultation psychologique classique à quelques importantes différences près. Tout d'abord, elle privilégie un mode d'expression **autre que le langage verbal**. Ensuite, en plus de permettre des prises de conscience, elle peut elle-même être une source de **libération**, un révélateur ou un catalyseur à l'intérieur du processus de transformation. Enfin, c'est une approche **dynamique** qui favorise l'éveil du potentiel créatif, l'affirmation de soi et qui entraîne souvent un sentiment de bien-être, d'autonomie et de liberté.

Recherches

Bien que peu d'études scientifiques bien contrôlées aient été publiées sur l'**art-thérapie**, voici les principales références relatives à son efficacité.

★ **Améliorer la qualité de vie des personnes âgées.** Une étude aléatoire avec groupe témoin a été menée auprès de 40 personnes âgées de 70 ans à 97 ans. Les résultats révèlent qu'une intervention d'art-thérapie basée sur l'observation d'oeuvres d'art améliore le bien-être émotionnel et divers paramètres physiologiques (**pression artérielle, fatigue, douleur**, etc.). Dans une autre étude, des personnes de 60 ans à 86 ans ont participé, pendant 1 mois, à une des 3 démarches suivantes : séances de théâtre, discussions à partir d'oeuvres en arts visuels, ou aucune intervention. Les personnes âgées ayant suivi les sessions de théâtre ont amélioré de façon significative leurs **fonctions cognitives** et leur **bien-être** psychologique comparativement aux 2 autres groupes, et ces améliorations étaient maintenues après 4 mois.

★ **Aider les patients atteints de cancer.** En 2010, 2 revues systématiques de la littérature scientifique ont conclu qu'une approche d'**art-thérapie** pouvait être bénéfique chez les gens souffrant de cancer, à plusieurs niveaux de l'évolution de la maladie. Parmi les articles recensés, quelques résultats ont montré une diminution des niveaux d'anxiété et de dépression des patients, une amélioration de leur qualité de vie, ainsi que des effets positifs sur leur croissance personnelle, leur capacité à affronter la maladie et sur leur interaction sociale.

Ces résultats viennent appuyer les conclusions d'autres études publiées sur l'art-thérapie et le cancer. En voici quelques exemples. Un essai mené auprès d'enfants **leucémiques** indique qu'une approche d'**art-thérapie** combinant dialogue, imagination visuelle, jeux et dessins induit des comportements positifs avant, pendant et après une intervention médicale **douloureuse** comme une ponction lombaire ou de la moelle osseuse, comparativement à un groupe sans ce type de soutien.

Des études cliniques auprès de femmes ayant reçu un diagnostic de cancer révèlent qu'un programme d'art-thérapie diminue les symptômes de **détresse psychologique** et améliore la **qualité de vie** comparativement à des femmes de groupes témoins.

Une étude pilote a testé l'art-thérapie auprès d'**aidants familiaux** de patients souffrant de cancer. La pratique de l'art-thérapie réduirait les niveaux de stress et d'anxiété et, surtout, procurerait des moments de divertissement et de créativité.

Même si d'autres essais bien contrôlés sont nécessaires, l'art-thérapie semble prometteuse pour améliorer le bien-être, favoriser la communication et aider à gérer les **conflits émotionnels** relatifs au cancer.

★ **Réduire le stress et l'anxiété.** D'après les résultats d'une étude aléatoire menée auprès de 36 étudiantes en sciences infirmières, une séance d'**art-thérapie** incluant dessins, peinture, écriture et collage pourrait être bénéfique afin de réduire le stress et l'anxiété et favoriser des émotions positives.

★ **Aider les personnes souffrant de trouble de stress post-traumatique.** L'auteur d'un article scientifique regroupant des études de cas et quelques études cliniques a étudié la contribution de l'art-thérapie au traitement du stress post-traumatique. Selon le chercheur, l'art-thérapie pourrait aider les personnes, qu'elles soient **victimes** ou **témoins**, à mieux gérer l'ensemble de leurs symptômes de stress post-traumatique d'ordre physique, cognitif, émotif et comportemental.

★ **Aider les enfants atteints d'asthme.** En 2010, une petite étude clinique aléatoire a été réalisée auprès de 22 enfants souffrant d'asthme. Elle a permis d'observer que les enfants recevant une séance hebdomadaire d'art-thérapie pendant 7 semaines montraient une diminution des niveaux d'**anxiété** et une amélioration de leur **qualité de vie**. Il est à noter que cette étude ne visait pas à réduire la gravité ni la fréquence des crises d'asthme.

★ **Aider les personnes atteintes de schizophrénie.** Il a été avancé que l'**art-thérapie** pouvait contribuer à aider les personnes souffrant de troubles psychiatriques. Toutefois, les auteurs de 2 revues systématiques ont convenu qu'étant donné le petit nombre d'études ainsi que la qualité insuffisante des protocoles, aucune conclusion définitive ne pouvait être tirée à propos de l'efficacité de cette approche pour les personnes atteintes de schizophrénie.