

L'art-thérapie en pratique

Une séance d'**art-thérapie** se déroule individuellement ou en groupe, dans un endroit convivial qui ressemble plus souvent à un **atelier d'art** qu'à un cabinet de **thérapeute**. Avant d'entreprendre le travail de création, le thérapeute cherche à définir les motifs et les objectifs qui amènent le participant à suivre une thérapie afin de mieux le guider. Puis, il lui donne des conseils d'ordre technique relatifs aux matériaux choisis et l'encourage à s'exprimer en représentant visuellement ce sur quoi il a décidé de s'investir.

Bien que l'art-thérapie comporte une dimension verbale, le travail d'**expression artistique** demeure central à la démarche. C'est l'image qui sert de fil conducteur. Par exemple, la personne qui suivrait une thérapie dans le but de résoudre une relation conflictuelle pourrait, au départ, « peindre la **douleur** » qu'elle ressent. Graduellement, elle parviendra à peindre un tableau renouvelé de la situation et pourra finalement voir se dessiner une **solution** inédite.

Au début, cela peut paraître difficile à cause de notre tendance à **analyser** le moindre de nos gestes. Mais peu à peu, guidé par le thérapeute, on en vient, à force d'exercices, à s'exprimer plus librement. C'est en observant la manière de structurer l'espace, de disposer les formes, d'utiliser les couleurs, d'associer les idées qu'on parvient à donner un sens à sa création et à s'en inspirer pour effectuer les **changements** désirés dans sa vie.

Un des aspects intéressants de l'**art-thérapie** est que, contrairement à la parole, les **images** demeurent. Ainsi, dans le cadre de la thérapie, si un individu en venait à tout remettre en question, le thérapeute pourrait lui faire voir le chemin qu'il a parcouru en exposant l'ensemble de ses travaux. Le rôle du thérapeute n'est pas d'interpréter le travail créatif, mais de soutenir le sujet dans sa transformation et de l'accompagner d'une production artistique à l'autre afin qu'il en arrive à une plus grande **clarté**.

La durée d'une thérapie est variable. Il se peut que quelques séances suffisent à cerner le problème. La thérapie peut aussi s'étendre sur un plus grand nombre de rencontres.

Divers ateliers de **groupe** sont offerts par des enseignants, des art-thérapeutes, des artistes professionnels et des psychologues. Si les intervenants ne sont pas membres d'une association professionnelle d'art-thérapeutes, assurez-vous de leur compétence en psychothérapie. On a beau être un excellent artiste, on ne s'improvise pas **psychothérapeute**. Les ateliers sont généralement offerts dans des centres de croissance, des centres communautaires et des établissements offrant une formation en thérapie par l'art.

L'**art-thérapie** se pratique dans une grande variété de contextes, notamment dans les hôpitaux psychiatriques, les établissements de soins de longue durée, les centres de rééducation, les centres de réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes, les centres de jeunes délinquants ainsi que dans les milieux correctionnels, les résidences d'aînés et en pratique privée. À Montréal, plusieurs hôpitaux, surtout anglophones, disposent d'un service d'art-thérapie. Le premier fut mis sur pied par Marie Revai à l'Hôpital Royal-Victoria dans les années 1950.