

QUAND L'ART SE FAIT THERAPIE

Méthode encore peu répandue en France, l'art thérapie utilise la créativité comme instrument d'une meilleure connaissance de soi ou de psychotérapie. Portrait d'un mode de travail au service d'expressions humaines qui traduisent notre rapport au monde.

" J'ai décidé d'emmener Eléonore voir un art thérapeute, à la suite du livret d'école qu'elle avait eu au premier trimestre, dans lequel l'institutrice avait mis comme annotation qu'Eléonore ne s'intéressait pas en classe, qu'elle semblait très passive, peu motivée, qu'à la limite elle s'ennuyait" explique une mère. " Mon fils fait de l'art thérapie parce qu'il avait des problèmes psychologiques. On peut mettre un nom sur ses problèmes, on peut aussi ne pas en mettre, toujours est-il que depuis quinze ans, il était un peu déphasé par rapport à la réalité" témoigne le père de Gilbert. Concept quelque peu récent en France, l'art thérapie fait appel à la création artistique " pour aborder les problématiques inconscientes de l'individu et le conduire à une transformation positive de lui-même". Toute discipline artistique serait un outil qui permettrait au "créateur (l'artiste ou le patient dans un cadre adéquat) [de mettre] dans son oeuvre sa sensibilité, son âme, ses fantasmes, sa folie et ses préoccupations du moment" précisent M.Barberis Bianchi et M. Delage respectivement psychotérapeute et chef de service de psychiatrie à Sainte-Anne à Toulon. Le geste créateur fait donc appel au corps et dans un même temps sollicite l'imaginaire, les émotions, la pensée. Le résultat, quel qu'il soit, devient révélateur de la personnalité, offre à l'individu une vision de lui et des comportements nouveaux qui participent à des guérisons physiques, émotives ou psychologiques. La peinture, le théâtre, la danse, l'écriture, la sculpture... expriment ce que les mots ne savent plus ou pas faire. Les douleurs, les souffrances, les questionnements, les craintes deviennent production artistique. L'art thérapie permet un travail d'analyse sur les mécanismes inconscients, conduit à des échanges et à des découvertes, par son aspect ludique elle est aussi un éveil de la créativité, une source d'équilibre et de régénération. D'ailleurs, si la méthode est récente, le concept, lui, ne l'est pas. Les sociétés primitives ont depuis toujours utilisé des éléments "artistiques" pour aider à la guérison, qu'il s'agisse du chant, du son du tambour, de la déclamation ou encore des signes symboliques comme le maquillage ou les tableaux de sable des indiens Navajo. La Grèce antique, comme la majorité des cultures traditionnelles, considérait que les arts avaient un effet cathartique et thérapeutique. Lors d'une étude, en 1916, C.G.Jung psychiatre suisse, fondait "l'art thérapie psychanalytique", témoignant ainsi des bienfaits de s'exprimer par le dessin et la peinture. Dans les années vingt et trente, certains collectionnaient les dessins des malades mentaux, le musée de l'Art Brut en Lausanne atteste de cette période. Les Etats-Unis sont considérés comme le "berceau" de l'art thérapie. En Europe, la méthode a d'abord fait son entrée en Angleterre où la profession a été reconnue par les services de santé publique en 1997. En Allemagne, les assurances couvrent dans certains cas les frais de prise en charge. En France, depuis les années 70, des ateliers créatifs se sont installés dans certains services psychiatriques mais comme dans la plupart des pays européens, l'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas encore officiellement reconnue.

Une pratique très répandue dans le secteur de la santé

L'art thérapie est le plus souvent pratiqué par des psychotérapeutes qui se sont formés dans cette voie ou par des infirmiers, des éducateurs, des paramédicaux qui ont acquis une expérience dans les institutions spécialisées. Les thérapies peuvent se dérouler dans un cadre public comme privé et s'adresse à toute personne qui souhaite entreprendre une démarche personnelle apparentée mais

différente pourtant de la psychothérapie classique ou de la psychanalyse. " Avec l'art thérapeute, Eléonore s'est mise spontanément à dessiner, elle dessinait des choses qui lui tenaient à coeur" souligne sa mère, " ce que je constate, c'est que les dessins qu'il rapporte des ces séances, sont des dessins qui sont beaucoup plus intéressants que ce qu'il faisait avant..." explique le père du jeune Gilbert. Ce qui différencie cette méthode des autres est la mode d'expression autre que le langage verbal, des outils variés qui permettent à chacun de développer son potentiel créatif et de s'affirmer. Très répandue dans les secteurs de la santé, l'art thérapie aide à résoudre bon nombre de problèmes liés aux troubles d'apprentissage et de comportement (boulimie, anorexie...) mais aussi aux traumatismes importants tels que les abus sexuels, les violences physiques et mentales. Les difficultés d'adaptation (deuils, séparations...), les problèmes d'addiction (alcool, drogue, jeu...), le suicide, les conflits de toutes sortes peuvent avoir recours à cette pratique. L'art thérapie aurait des vertus apaisantes et régénératrices sur les systèmes cardiaque et respiratoire. Les courants nerveux sont également stimulés, la coordination des gestes également. Plusieurs études attestent également de l'impact bénéfique de cette méthode sur des personnes atteintes de cancer, de troubles psychiatriques ou souffrant de la maladie d'Alzheimer.

Une séance d'art thérapie se déroule individuellement ou en groupe, dans un endroit agréable. Elle peut aussi être familiale, offrant alors un groupe naturel avec une organisation et une histoire spécifique. Avant de démarrer la séance, l'art thérapeute essaye de cerner les raisons et les objectifs du participant, puis il lui donne des conseils techniques et l'encourage à s'exprimer au travers de la création. Il ne s'agit donc pas de cours de dessin, de peinture, de sculpture ou autre mais bien d'aider l'individu à laisser aller sa main, à développer une forme, un mouvement qui semble porteur de sens et qui ne saurait supporter de jugement de la part du professionnel. Ainsi, surgissent les émotions refoulées, les souvenirs oubliés, des idées, des couleurs...En fin de séance, le participant peut évoquer ce qu'il a ressenti, ce que la création lui a suggéré. La durée d'une thérapie est variable, quelques rencontres peuvent suffire à certains, alors que d'autres auront besoin d'un plus grand nombre. L'art thérapie se pratique dans divers contextes : hôpitaux psychiatriques, établissements de soins de longue durée, centres de rééducation, centres de réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes, milieux correctionnels, résidences de personnes âgées... Les arts plastiques sont les plus couramment utilisés, le théâtre et la danse mettent en jeu le corps et permettent la mise en scène des conflits intérieurs, la musicothérapie ouvre d'autres voies de communication, la créativité poétique et littéraire, les marionnettes, les masques peuvent donner une voix aux différentes facettes de l'inconscient.

Formation et impressions

Actuellement, en France, l'université René-Descartes à Paris V prépare au diplôme d'art thérapeute, diplôme qui n'est pas encore reconnu. Cette formation universitaire s'adresse à certains professionnels et aux étudiants dans les domaines de la santé, de l'art et de l'éducation. Pour s'inscrire, il faut pouvoir justifier d'un bac+4, d'une pratique artistique et d'une expérience personnelle en psychologie. Ce diplôme concerne précisément la musique, les arts de la scène et les arts plastiques. Le Centre d'Etude de l'Expression situé au sein du centre hospitalier Sainte-Anne à Paris propose également des séminaires de pratique d'art thérapie ainsi que des conférences. Il réunit dans le cadre de la clinique des maladies mentales et de l'encéphale toutes activités se rapportant aux thérapies à médiation artistique. Ces activités sont poursuivies dans un but de recherche, de documentation, de conservation et d'enseignement. Il existe aussi une revue l' *International journal of art therapy*, différentes associations qui proposent formation et séminaires, des instituts qui fédèrent les différentes approches comme la Fédération nationale des arts thérapeutes ainsi qu'une pléiade de livres sur le sujet.

L'art thérapie ne prétend pas être la réponse à toutes les difficultés ou à toutes les pathologies rencontrées. Elle souhaite favoriser une meilleure connaissance de soi, un épanouissement personnel. Katharina Petersen, art thérapeute analytique et clinicien évoque le modelage et "*la terre formatrice*" : " Plonger ses doigts dans la terre molle, en prendre une bonne poignée

pour la pétrir, la saisir, la frapper (...), offre aux émotions refoulées l'occasion de ressurgir, en se proposant comme support pour les accueillir, les intégrer et les guérir (...) La forme qui apparaît dans l'argile est reflet de notre état émotionnel (...) ". C'est également ce que suggère la musicothérapie qui peut agir " sur les émotions là où les mots échouent". Peindre pour prendre conscience de soi, danser pour dédramatiser ses conflits, la création artistique comme support à la détente, à la relaxation, l'art thérapie comme analgésique, psychoprophylaxie de la douleur et aide à la rééducation, l'important est le désir d'exprimer en résonance avec le sentiment d'exister. Après plusieurs séances, le père du jeune Gilbert remarquait : " je crois qu'il exprime quelque chose avec l'art. Mais encore une fois je suis toujours très prudent. Je veux pas dire "ça y est, il a retrouvé vraiment son équilibre total, et l'art lui a permis d'être complètement lui-même". Ca ce sont des discours que je ne veux pas faire, mais je pense que ça libère de quelque chose." Quoiqu'il en soit, l'art thérapie ouvre des champs d'une grande diversité et invite à dépasser les frontières entre le corps et l'esprit...Une invitation au voyage intérieur ou comme le définit D.W.Winnicott : " un lieu de repos où l'individu engagé dans cette tâche interminable qui consiste à maintenir à la fois séparées et reliées à l'autre, réalité intérieure et réalité extérieure."

Lisa Jameson