

I/ Qu'est-ce que l'Art-Thérapie ?

1. Définition

Le mot art est un mot polysémique, au regard de l'antiquité, il « éduque » et a le pouvoir d'élever les hommes vers la beauté. En ce sens, il provoque des effets relationnels entre les hommes. Et déjà, puisque pour s'intégrer à un groupe, à une collectivité, l'homme doit s'exprimer, communiquer, l'art catalyse le rapprochement des hommes entre eux, facilitant la reconnaissance. Dans le cadre des rituels funéraires, il laisse une empreinte, rassure, apaise les âmes.

Au regard du monde contemporain, la notion d'esthétisme vient renforcer et recodifier la notion de beauté. Les Beaux Arts étant le trait d'union entre la subjectivité de ce qui est considéré comme beau, (d'où la nécessité d'écoles d'art, où les techniques artistiques sont étudiées) et l'objectivité qui est relative au respect de ces techniques classiques et reconnues de toute la communauté des hommes. Ainsi, l'utilité d'un ouvrage d'art (aux arts et métiers, on apprendra à construire un pont) ou la beauté des créations artistiques permettent de différencier artisanat et art (beaux arts).

En revanche, l'Art-Thérapie est une méthode d'utilisation du potentiel d'expression artistique d'une personne à des fins thérapeutiques (soin psychique) ou de développement personnel.

L'art-thérapie est effectivement une médiation dite "muette", qui peut utiliser comme support exégétique et étayant, divers media tels que la peinture, la sculpture, le dessin, la photographie, le modelage, le vêtement, le chant, la voix, le théâtre (psychodrame, jeu de rôles), ou même la danse... Cependant, cette diversité de moyens répond à l'application rigoureuse d'une méthodologie analytique spécifique. Ainsi, quand le patient ne peut pas toujours formuler aisément ce qui le gêne au plus profond de lui, celui-ci, sous la conduite d'un art-thérapeute, va utiliser une médiation artistique comme possible expression de ce qu'il ne peut nommer avec des mots, afin de se libérer des entraves et croyances limitantes.

Selon la Fédération Française des art-thérapeutes (Non accréditée par l'État), « L'art-thérapie est une pratique de soin fondée sur l'utilisation thérapeutique du processus de création artistique. »

On parle également de l'utilisation de « médiations artistiques », qu'elles soient plastiques (Peinture, argile, collage, dessin, etc.) ou corporelles (théâtre, danse, etc...) par exemple. Le terme "médiation" pris dans ce sens pouvant englober un champ plus large que l'art-thérapie, et inclure également les pratiques des psychomotriciens (Qui peuvent parfois se recouper avec celles des art-thérapeutes), le jeu, le sport, les médiations culturelles comme les œuvres d'art...

2. Historique.

Les débuts de l'art-thérapie moderne remontent au début des années 1900, lorsque les psychiatres se demandèrent tout d'abord s'il existait une relation entre l'œuvre produite réalisée par le patient et sa maladie. À la même époque, les enseignants en Art Plastiques remarquèrent que les dessins libres et spontanés des enfants constituaient en fait, une sorte d'autobiographie qui communiquait des messages significatifs au niveau émotionnel et symbolique. Ce sont ces deux domaines d'intérêt qui furent à l'origine de la création d'une discipline distincte, l'art-thérapie dans les années 30. La fondation de l'art-thérapie au Canada est l'œuvre de quatre figures pionnières: Marie Revai, de Montréal, et Martin Fischer de l'Ontario, Irne Dewdney et Selwyn Dewdney. Elle y est une discipline

très utilisée, on constate une grande dynamique des échanges de spécialistes sur des forums internationaux par exemple.

Cependant, n'oublions pas que l'art thérapie est une méthode que l'on doit à Sigmund Freud. Pour lui, tout est miroir, en sachant toutefois que le langage objectal qui se dégage d'une œuvre d'art, aussi modeste soit elle, nécessite des études de psychanalyse ainsi qu'une cure personnelle afin de ne pas projeter lors de l'interprétation de la réalisation art thérapeutique.

Selon Freud, " la pulsion sexuelle met à la disposition du travail culturel des quantités de forces extraordinairement grandes " ; il nomme " cette capacité d'échanger le but sexuel originaire contre un autre but, qui n'est plus sexuel mais qui lui est psychiquement apparenté, capacité de sublimation ". La création devient en quelque sorte une dynamique transcendantale du principe d'idéalisation, du pouvoir expressif (une sorte d'acte pouvoir).

Par ailleurs, l'influence de Carl G. Jung (1875-1961), psychiatre suisse, qui voit dans l'activité artistique du patient une prise en charge de son processus de guérison, est ressentie non seulement en Europe mais aussi en Amérique du Nord. Pour Jung, le fait que le patient soit en mouvement, absorbé par sa création artistique, plutôt que de le laisser passif face aux interprétations de son analyste, selon lui, l'imaginaire du patient est en effet mobilisé ce qui le rend responsable de son propre cheminement, sa capacité de poser subjectivement une interprétation de sa production. Dans son livre « la guérison psychologique », il affirme que seule la personne elle-même a le pouvoir de guérir et nous étudierons dans une autre partie de ce travail, comment l'œuvre contribue à renforcer le moi.

Tout ceci sera repris par les courants phénoménologiques (relatif à l'étude des phénomènes et à la philosophie) et existentiels. L'approche gestaltiste fondée par Fritz et Laura Perls dans les années 50. Ce qui sera repris par Janie Rhyne, art thérapeute américaine qui développera sa propre « gestalt art experience ».

Dolto avait beaucoup utilisé les dessins d'enfants, comme moyen de communication non verbal ; le processus de production de l'image crée parle de son créateur et aide à comprendre son expérience, les émotions qui l'habitent, ses conflits intérieurs, facilite l'accès à son univers et permet d'explorer ce qui le trouble, le touche, ses souffrances et ses blocages.

Dans un tel contexte, l'art thérapie permet de mieux connaître et de comprendre l'autre, afin de l'aider à apaiser son anxiété, à surmonter sa douleur, tout autant que de l'assister dans un processus de transformation et d'évolution psychologique.

Si l'art brut peut-être considéré comme présidant à l'origine de l'art thérapie, il fut d'abord un courant artistique. Celui-ci fut développé par Jean Dubuffet, peintre et sculpteur au milieu du XXème siècle, il recherchait la naïveté et la spontanéité de celui qui n'avait pas de formation artistique. Il a recueilli les œuvres de personnes provenant de différents milieux, entre autres d'hôpitaux psychiatriques. Il a ensuite exposé ces productions dans des galeries pour faire reconnaître la beauté

de cette forme d'art exclue jusqu'alors des milieux artistiques. Ainsi, dans les années 1940 avec le surréaliste André Breton, qui lui aussi s'est intéressé à l'expression de l'inconscient à travers la création artistique, comme l'écriture automatique ou la peinture, il fonda « la compagnie de l'art brut ».

André Breton

Ceci contribue à la reconnaissance d'un art "hors les normes", en dehors des normes académiques et des circuits habituels de l'art, ainsi que l'affirmation de liens entre création artistique et expression de l'inconscient. Rappelons que parmi les premiers à s'intéresser à l'expression de la pathologie mentale à travers l'art, on peut citer Marcel Reja (1873-1957) qui, en 1901, publie "L'art malade: dessins de fous", puis le livre "L'art des fous" en 1907.

En 1922, Hanz Prinzhorn publie l'ouvrage "Expression de la folie. Dessin, peinture, sculpture d'asile", dans lequel il étudie des productions (Cinq mille dessins) de patients hospitalisés en psychiatrie. Son approche est basée sur la Gestaltung, la psychologie de la mise en forme.

En 1922, Walter Morgenthaler, médecin, en 1921 publie "A Psychiatric Patient as Artist", un livre de référence sur l'art psychopathologique. Il publie aussi une monographie d'Adolf Wölfli, patient qui a réalisé une très grande quantité de dessins et collages.

En 1950, a lieu la première exposition internationale d'art psychopathologique à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris à l'occasion du premier congrès mondial de psychiatrie. Y sont exposées 2000 œuvres plastiques (Dessins et peintures) créées par 350 malades mentaux.

En 1955 paraît le livre "L'art psychopathologique" de Robert Volmat consacré à l'exposition de 1950.

Tableau d'Adolf Wölfli

En 1959, Robert Volmat fonde, avec Jean Delay, la société internationale de psychopathologie de l'expression (Celle-ci existe encore sous le nom de "Société internationale de psychopathologie de l'expression et d'art-thérapie". Celle-ci donnera naissance en 1964 à la société française de psychopathologie de l'expression sous la présidence du docteur Gaston Ferdière qui existe encore sous le nom de "Société française de psychopathologie de l'expression et d'art-thérapie".

Parmi les psychanalystes ayant contribué à faire connaître l'art thérapie, on citera : Anna Freud (1895-1982), qui dans son ouvrage, Le traitement psychanalytique des enfants (1945), évoque l'utilisation du dessin comme un « moyen de communication privilégié capable de susciter chez l'enfant des associations d'idées ». Ainsi que Marion Milner qui évoque la notion de médium malléable. Cette notion est reprise de nos jours par René Roussillon, psychologue clinicien et professeur à l'université Lyon 2.

Au cours de la seconde moitié du 20^e siècle, les art-thérapeutes s'organisèrent de plus en plus, en créant des programmes universitaires de 2^e cycle, des associations professionnelles et en réalisant des journaux contribuant à la reconnaissance de cette thérapie. L'Association Canadienne d'Art Thérapie a été fondée en 1977. Un an plus tard, l'Université Concordia commença à offrir des cours en art-thérapie et mit en place un programme de maîtrise en 1983. L'Association des Art Thérapeutes du Québec (Quebec Art Therapy Association) a été fondée en 1981 ce qui témoigne d'une volonté de promouvoir toutes ces techniques thérapeutiques.

Les art-thérapeutes contemporains sont ainsi principalement freudiens, jungiens, phénoménologistes, gestaltistes même si d'autres influences ont marqué le développement de l'art thérapie telles que le courant behavioriste, dont l'approche cognitivo-comportementale, le courant systémique, notamment les thérapies familiales, et le courant développemental, particulièrement l'approche cognitivo- Développementale appliquée aux enfants. Cependant, au-delà des différences et de la diversité des approches en art thérapie, la plupart d'entre elles insistent sur le potentiel thérapeutique du processus de création, ce que nous étudierons dans une autre partie de ce travail.

Les art-thérapeutes de toutes tendances privilégient également un retour verbal sur l'image créée et la construction de sens à l'intérieur de la relation thérapeutique, lorsque c'est possible pour la personne et même lorsqu'il s'agit d'aider des personnes atteintes d'Alzheimer il est « utile » d'aider le patient à revenir sur sa production même si le praticien doit l'aider considérablement.

3. A quoi sert l'art –thérapie ?

L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et la transformer. Sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre finale. La démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir ses images intérieures, qui peuvent être autant le reflet d'expériences du passé que de rêves auxquels on aspire. Le geste créateur fait appel au corps qui se met en mouvement pour créer une œuvre concrète. Dans le même élan, il sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des guérisons physiques, émotionnelles ou spirituelles.

Certaines écoles de pensée considèrent que l'art-thérapie peut dépasser le cadre de la psychothérapie et avoir des visées humanitaires et thérapeutiques plus larges. Elle permettrait de venir en aide aux personnes malades, handicapées ou aux prises avec de la douleur chronique ou des problèmes moteurs, par exemple.

4. 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.

Parmi les publics en difficulté psychique, on peut citer les personnes âgées atteintes de pathologies type Alzheimer ou de toutes difficultés liées au vieillissement, les personnes souffrant d'un handicap mental ou psychique (Autisme, trisomie...), les personnes atteintes de maladies mentales (Schizophrénie etc...) ou de difficultés psychiques passagères plus ou moins longues (Dépression, deuil...). L'art-thérapie peut s'adresser à des personnes de tout âge (Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées) et doit s'adapter à ces différents publics. Certains praticiens de l'art-thérapie se "spécialisent" parfois auprès de certains publics spécifiques avec lesquels ils ont plus l'habitude de travailler.

En fonction des publics, la prise en charge et l'orientation est adaptée, ainsi que les médiations utilisées et la manière de les utiliser.

Ainsi selon quelques résultats de recherche on note que l'art thérapie permet d'atteindre différents objectifs :

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'œuvres 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'œuvres 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, deux 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.