

ART THÉRAPIE

Six questions

L'art thérapie, c'est quoi ?

L'art thérapie est une méthode de soins se servant de la création artistique pour mettre à jour des problématiques inconscientes et se transformer. Par la peinture, le théâtre, la danse, l'écriture, le modelage ou la musique, le patient dépasse réussit à exprimer autrement que par des mots ses douleurs et ses contradictions.

Pas besoin d'être un bon dessinateur ou autre artiste, il ne s'agit pas de se préoccuper de l'apparence de l'œuvre mais de se laisser porter par son imagination, son intuition et ses émotions pour créer. C'est à travers ces créations que seront dévoilés certains aspects de soi. L'approche s'apparente à donc une psychothérapie utilisant un mode d'expression autre que le langage verbal et permettant, en plus des prises de conscience, une source de libération.

Pour qui ?

L'art-thérapie est indiquée pour ceux qui ne souhaitent pas -ou ne peuvent pas- entreprendre une psychothérapie classique ou une psychanalyse. C'est le cas des sujets ayant du mal à s'exprimer par la parole, comme les enfants ou les adolescents. Cette forme de thérapie trouve sa place dans le traitement de troubles psychosomatiques, de conduites addictives, d'apprentissage et de comportement, et même de psychoses.

L'art-thérapie s'adresse également à toute personne souhaitant entreprendre une démarche de croissance personnelle et développer une meilleure confiance en soi.



©Cyril_Gabillot - Encre sur carton (30 x 40 cm) - Biarritz

Comment se déroule une séance ?

Une séance d'art-thérapie se déroule individuellement ou en groupe. Auparavant, le thérapeute s'entretient avec le patient pour définir les motifs qui l'amènent. Puis il l'encourage à s'exprimer le plus spontanément possible : par exemple, s'il s'agit de peinture, en représentant visuellement ce sur quoi il a décidé de travailler. Le thérapeute doit l'aider à se laisser aller. Au début, ce travail peut sembler difficile à cause de notre tendance à l'analyse. Mais le but est de parvenir à s'exprimer plus librement.

Ensuite, il ne s'agit pas d'interpréter ce qui est créé. C'est au patient de ressentir, grâce à sa création, un souvenir oublié, une émotion refoulée, une association d'idées. En fin de séance, il peut parler son ressenti. Le thérapeute a alors une fonction d'écoute.

Quelle approche choisir ?

Les arts plastiques comme la peinture ou le modelage mettent à jour des questionnements intérieurs. Les marionnettes permettent de laisser s'exprimer l'inconscient, de lever des inhibitions. Le théâtre et la danse permettent d'exorciser les conflits intérieurs, les angoisses, et les frustrations. La musique permet de se réapproprier son corps. On parle de musicothérapie. La poésie et l'écriture sont également reconnues pour leur efficacité thérapeutique.

Combien de séances pour un résultat ?

La durée d'une thérapie est complètement variable d'un individu à l'autre. Compter 50 à 70 euros par séance



© <http://www.magazette.fr/Article-toi-a-Marseille.html>

Ou s'adresser ?

Il n'existe pas de diplôme d'art-thérapeute, mieux vaut donc bien se renseigner sur la personne que l'on consulte. En général, l'art-thérapie est pratiquée par des psychothérapeutes spécialisés. Si les intervenants ne sont pas membres d'une association professionnelle d'art-thérapeutes, assurez-vous de leur compétence en psychothérapie. Car on peut être un excellent artiste, et un très mauvais psychothérapeute.

Fédération française des art thérapeutes <http://ffat.free.fr/>

A savoir

Utiliser l'art à des fins thérapeutiques n'est pas nouveau. Les sociétés primitives et plus tard la Grèce antique ont utilisé des éléments artistiques pour soigner. Mais c'est seulement en 1950, que naît réellement cette méthode de soin qu'est l'art-thérapie.

Quelques adresses web

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Art-thérapie](http://fr.wikipedia.org/wiki/Art-th%C3%A9rapie)

<http://www.art-therapie-bordeaux.fr/>

<http://www.art-therapie-tours.net/definitions.html>

<http://www.artherapie.com/>

<http://www.decitre.fr/livres/Art-therapie.aspx/9782853135450>

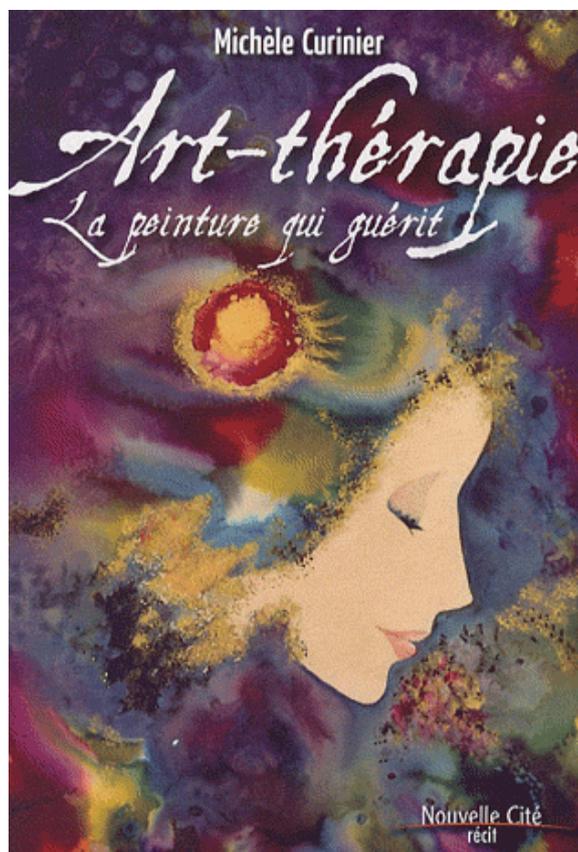
http://www.ffat-federation.org/index.php?option=com_content&view=article&id=3&Itemid=3

<http://www.inecat.org/>

<http://www.magazette.fr/Article-toi-a-Marseille.html>

http://www.medecines-douces.com/annuaires/an_art.htm

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=art_therapie_th



© www.decitre.fr/livres/Art-therapie.aspx/9782853135450

©<http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f4253-l-art-therapie.html>