

L'ART-THERAPIE : DE L'ACTE CREATEUR A L'ART-THERAPIE

De tout temps, l'art a été associé à l'activité des hommes. Aujourd'hui, l'Art-thérapie est une voie thérapeutique originale qui échappe aux psychologues, sort des institutions, comme elle est sortie des asiles, et ne s'adresse plus spécifiquement aux troubles mentaux, mais à toute une panoplie de troubles psycho-émotionnels.

En effet, l'art a une action positive sur l'homme : il a une nature éducative. C'est pourquoi l'art-thérapeute va orienter son travail thérapeutique à partir du pouvoir et des effets de l'art. C'est en accompagnant le client à bénéficier des arts de la beauté que cette éducation devient thérapeutique.

CE QUE N'EST PAS L'ART-THERAPIE

Elle n'est pas de l'ergothérapie ("fabriquer pour mieux se réinsérer"), instrument de diversion, préconisé pour les aliénés, initié par Pinel en 1801. Le travail à la fabrication d'objets artisanaux est ici conçu comme une thérapie, un retour à la raison.

Elle n'est pas de l'expression, qui est décharge des tensions, extériorisation émotionnelle, et fait appel à de nombreuses formes expressives (danse, peinture, graphisme...). L'expression accueille ce qui vient, ce que produit le client, sans que le travail secondaire sur la production soit encouragé (un des pôles de l'art thérapie).

L'ART-THERAPEUTE

L'art-thérapeute va engager un travail avec son client dans la globalité de son être : son esprit, son corps et son âme. En effet, le client est avant tout un être humain. Or, tout homme est un "artiste" qui s'ignore. Ainsi, lorsqu'il crée, son expression artistique est déjà un acte de soin et de soulagement. C'est alors que l'art-thérapeute intervient : il lui permet d'aller plus loin en lui proposant un suivi de cette simple expression artistique. Dans un travail sur la couleur, par exemple, il peut de ce fait lui proposer un véritable projet artistique. A travers sa réalisation, on assistera à une véritable transformation.

Comment agit-il ? Quel est son mode d'action ?

MODES OPERATOIRES ET OBJECTIFS

Le champ de l'art-thérapie s'articule principalement autour de trois grands axes :

- musique (musicothérapie, chant...)
- arts plastiques (peinture, modelage, graphisme...)
- arts gestuels (théâtre, mimes, danse...)

De ce fait, lorsqu'une personne entre dans un atelier d'Art-thérapie, elle peut y trouver des tables et le matériel nécessaire à une activité plastique : peinture, fusain, terre à modeler, tout comme des instruments de musique, et une salle accueillante proposant des espaces d'écoute musicale et de travail vocal.

Mais pour être plus concret, prenons un exemple : considérons l'axe des arts plastiques et plus particulièrement la peinture. Un client entre dans un cabinet d'art-thérapeute. Lors de la première rencontre, après une écoute attentive de son client, le thérapeute va le diriger vers tel ou tel autre champ d'expression artistique selon les affinités et la sensibilité de celui-ci. Le client peut également venir avec une demande particulière et vouloir tel ou tel mode d'expression artistique.

Prenons l'exemple d'un client souffrant d'insomnie et de terreurs nocturnes : l'art-thérapeute lui propose une feuille mouillée et un pinceau brosse souple, ainsi qu'une gamme de couleurs miscibles dans l'eau (une technique permettant un lâcher-prise sans formes, comme un bain de couleurs).



En le regardant peindre, son attitude, sa façon de procéder, de tenir son pinceau, le choix de ses couleurs..., il va étudier un projet artistique qui permettrait au client, en accord avec son profil psychologique, d'aller plus loin dans sa démarche, et de cheminer ainsi vers la résolution de son problème. Cette étape peut demander quelques séances en autonomie, où le client est dans une phase d'expression artistique. Rappelons que cette étape est déjà thérapeutique.

Dans un second temps, client et art-thérapeute se rencontrent pour observer ce qui s'est passé lors de la ou des séances, ce qui en a résulté, le ressenti du client, sa progression, ses besoins... L'art-thérapeute propose alors un projet et établit un protocole avec le client. Si l'art-thérapeute possède une maîtrise de son art, un panel d'exercices, d'indications par rapport au choix d'une couleur, en rapport à une problématique par exemple, il n'y a cependant pas de formules toutes prêtes pour tel ou tel besoin, mais une véritable considération de celui ou celle à qui cette thérapie s'adresse, l'expression artistique gardant sa part de créativité et de liberté d'expression

L'ART-THERAPIE POUR QUI ?

L'art-thérapie peut répondre à des troubles d'ordre fonctionnels, émotionnels, mais aussi à des maladies psychiques, des troubles de la communication et de l'expression, des troubles relationnels. N'oublions pas qu'il est un facteur de soins, de rééducation ou tout simplement de bien-être.

L'ART-THERAPIE, OU L'EXERCER ?

L'art-thérapeute peut exercer dans diverses structures, telles que : les unités de soins palliatifs, des centres de rééducation fonctionnelle, des foyers de l'enfance, prisons, associations d'aide à la réinsertion... Il peut aussi proposer un travail artistique rééducatif en milieu scolaire, exercer auprès de personnes âgées dans leur lieu d'accueil, travailler la terre et le modelage dans son axe thérapeutique auprès d'enfants malades dans leurs unités de soins, en milieu hospitalier... Mais il peut aussi travailler dans un atelier d'art plastique, dans tous les lieux associatifs proposant des activités artistiques étendues (musique, théâtre, modelage...) et ouvrir son propre atelier. Ayant constitué un dossier et un "book", l'art-thérapeute est en mesure d'expliquer et montrer immédiatement ses axes de travail auprès d'institutions, maisons d'accueil, associations et autres. Il peut également exercer en cabinet.

Pour conclure sur ce vaste sujet, essayons de donner en quelques mots une définition de l'art-thérapie : l'Art- thérapie est l'art d'aider le sujet à se soigner à travers l'expression artistique car aider l'homme à s'inscrire dans une démarche esthétique, c'est lui redonner confiance en lui-même et lui permettre d'affirmer sa personnalité. L'art, grâce à son pouvoir de recréer du sens et du goût pour la vie, permet à l'homme malade de retrouver sa valeur humaine et sa dignité. Dans un climat social toujours plus pressé et oppressant, l'expression artistique, et l'art-thérapie deviennent de véritables outils de bien-être immédiat. Parce qu'il est en lien avec la notion de plaisir ou de joie, beaucoup de personnes choisissent plutôt cette voie comme résolution d'une problématique ou soulagement d'un malaise quotidien ou ponctuel.

Florence Mazzuchelli

L'Institut Cassiopée Formation propose une formation en Art-thérapie dynamique® sur 17 jours répartis sur 8 stages.