

Présentation de l'art-thérapie

Intro : Les grands principes de l'Art-Thérapie

Le **terme** d'art-thérapie est apparu en 1942 sous la plume du peintre Adrian Hill pour parler des effets bénéfiques de sa peinture sur lui durant sa tuberculose.

Aujourd'hui ce nom désigne une **pratique** d'accompagnement qui s'est développée surtout **après la seconde guerre mondiale**, d'abord dans les pays anglo-saxons et au Québec, et qui lie l'**art**, dans ses diverses formes (art plastique, danse, musique...) et la **guérison** (*therapeuein* : accompagner, guérir).

Le terme et la pratique sont restés très minoritaires en France jusque dans les années 80, et même s'ils ont rencontré un grand développement depuis, ils restent méconnus.

L'alliance des mots "art" et "thérapie" évoque souvent l'idée des **grands artistes "fous"**, Van Gogh, Camille Claudel, Robert Schumann, Antonin Artaud, et fait naître des **doutes** sur la capacité de leur **art** à les guérir.

Et par ailleurs elle éveille des soupçons que la "thérapie", et particulièrement l'univers **psychiatrique**, soit incompétente pour prendre en compte la dimension artistique, voire au contraire qu'elle puisse avoir, pour faire rentrer dans une "normalité" saine, la volonté d'annihiler toute créativité.

Ou simplement on associe uniquement ces termes à des ateliers d'expression, dans les hôpitaux psychiatriques où on peut en avoir entendu parler, qui **distrayaient** les patients de leurs souffrance ou leur permettent de l'exprimer et de la mettre à distance (*catharsis*).

Or ces ateliers font partie de l'art-thérapie, mais en fait son **champ d'application** est aujourd'hui **beaucoup plus large** que ça – elle peut concerner toute personne, de tout âge, enfant, adolescent, adulte, personne âgée, couple, qui se trouve à un moment difficile de son existence, deuil, dépression, difficultés d'apprentissage, ou enfants surdoués, maladie, handicap, alcoolisme ou addictions, crise de la quarantaine ou reconversion professionnelle – ou simplement qui a envie de vivre plus pleinement, en accord avec elle-même et ses valeurs, de développer ses forces de désir, de création de son existence, d'affirmation d'elle-même et de relation avec les autres et la vie.

= l'art-thérapie ne consiste pas seulement à porter **attention aux difficultés** et à éliminer les symptômes, mais vise aussi à **développer la capacité** à aimer, créer, à épanouir un ensemble de potentiels, à éprouver davantage de plaisir, ou à actualiser des passions.

Si on va mal, elle sert à aller mieux, et si on va bien, à aller encore mieux...

Et donc, en servant à résoudre les conflits intérieurs qui contribuent souvent, avec l'alimentation et les facteurs environnementaux, à l'origine de maladies ou de troubles fonctionnels, elle peut aider considérablement aussi à la **santé physique**.

= L'art-thérapie s'adresse donc à **divers publics**, dans **divers cadres** (institutionnels : hôpitaux psy, mais aussi hôpitaux classiques, en oncologie ou services d'enfants malades, maisons de retraite, unités Alzheimer, soins palliatifs ; milieu carcéral ; mais aussi entreprises ; et ateliers d'artistes art-thérapeutes et cabinet privé, pour des ateliers d'art thérapeutiques ou une art-thérapie individuelle ou collective)

Elle peut passer par **divers mediums** (arts plastiques, musique, danse, théâtre, ...) et approches, soit par **approfondissement d'un medium unique**, soit par appel à différents sens et recours aux atouts de **plusieurs disciplines artistiques**, en fonction des affinités de la personne, ou des besoins et problématiques rencontrés.

Et elle comporte **diverses tendances** ou **courants de pensée**, mais qui partent du principe commun que les **pensées et émotions les plus fondamentales** de l'être humain issues de l'inconscient se manifestent non pas directement en mots mais d'abord sous **formes d'images** (rêves, imaginaire, ...) et dans le **corps** (la maladie, qui est une métaphore) – et que l'expression artistique, qui utilise ces images et passe par l'engagement du corps, permet donc particulièrement d'accéder à ces profondeurs, et ensuite éventuellement d'agir sur elles pour se transformer.

= L'art-thérapie, qui rejoint tout type de clientèles, a donc un apport unique pour aider les personnes qui ont un **usage restreint de la parole** en raison de leur âge, origine ethnique, culture, de limitations physiques, mentales ou neurologiques, ou de la force ou de la précocité de leur traumatisme, quand les blessures sont si profondes que les défenses pour éviter de les rencontrer sont énormes, et que la communication est impossible autrement – mais aussi pour les **personnes trop intellectuelles** chez qui l'usage du langage peut être une défense pour éviter de contacter trop profondément leurs émotions.

Elle peut être un **complément** ou un **substitut** à des pratiques thérapeutiques plus traditionnelles (selon les approches, certains considèrent que l'art-thérapie est
- une première étape pour des patients inhibés verbalement avant une vraie cure psychanalytique
- une thérapie à part entière, souvent même plus rapide que la thérapie verbale, car elle est confrontante et peut permettre de joindre l'action transformatrice à la compréhension...)

1) Brève histoire de l'Art-Thérapie et principales tendances

a) Le **potentiel thérapeutique des arts**, des rêves, de l'imaginaire est **connu depuis toujours** = des pratiques analogues à celles de l'art-thérapie existaient avant l'"art-thérapie" – avant même l'"art" et la "thérapie".

cf. les rituels de guérison autour du monde

La fonction sacrée, liée à la fertilité, de l'art préhistorique ; le théâtre grec ; les visions et ex-votos sculptés ou peints auprès de sanctuaires de dieux guérisseurs grecs, romains ou gaulois, puis de saints de débuts christianisme.

La quête de vision et l'étude des rêves dans la tradition shamanique amérindienne, ou la peinture de sable des Indiens navahos (Shaun Mc Niff a beaucoup rapproché art-thérapie et chamanisme).

La réalisation de mandalas par les moines tibétains

La danse dans les rituels thérapeutiques africains ...

Mais cela a été oublié en Europe et dans le monde occidental, surtout depuis quelques siècles, où la prééminence du rationnel a conduit à une perte de lien de l'homme avec son intériorité, jusqu'à sa réexploration progressive depuis le XIXes et surtout le XXes.

b) Au XIXes, il y a une pratique de l'art comme **thérapie "occupationnelle"** pour les personnes atteintes de maladies psychiatriques. Effet dérivatif / diversion. L'art est vu comme un exercice détournant l'attention des aliénés de leurs idées fixes.

Ou, inversement, permettant leur **"expression", catharsis**.

Il existe aussi une alliance entre artistes ou écrivains et médecins : cf. la maison de santé du Docteur Blanche qui accueillit Flaubert, Maupassant, Nerval...

La création peut redonner confiance aux malades, restaurer leur estime d'eux-mêmes...

Les productions, les **oeuvres** elles-mêmes, intéressaient les psychiatres pour leur **valeur psychopathologique**, comme symptôme, à décrypter, interpréter par les médecins, pour comprendre les mécanismes du délire – avec toujours le risque de reconstitutions biographiques induites par la connaissance des mécanismes qu'il s'agissait de démontrer.

c) Puis des artistes ont commencé à s'intéresser à ces oeuvres pour leur **valeur artistique**.

- **Hans Prinzhorn** 1922, psychiatre, artiste, poète a lancé une approche phénoménologique, voyait l'art des "fous" comme concrétisation d'une recherche d'absolu

- **surréalistes**...

- **art brut**

- **CoBrA** années 1940's

Mais la plupart ne s'intéressaient qu'au produit et non aux retombées positives de la production sur son producteur. D'où une esthétisation voyeuriste, assimilant l'amélioration à une normalisation... (cf. quand enfant caractériel s'apaise, il se peut que ses dessins aillent vers l'insignifiance, car quand des profondeurs et une intensité se figurent dans une oeuvre, il y a des chances que la production soit forte et par là touche un spectateur éventuel – mais ce n'est pas obligatoire – et la "guérison" peut susciter une envie essentielle d'intégration dans son groupe d'âge, donc une perte d'originalité, et une baisse d'intensité. Mais ce n'est pas non plus systématique, car quand il y a une vraie sensibilité artistique, il est possible de produire des oeuvres sereines très intenses...

Mais les surréalistes ou CoBrA, ont inventé des exercices intuitifs de libération de l'inconscient, utilisés ensuite à des fins thérapeutiques par l'art-thérapie.

c) Ensuite est apparue l'**art-thérapie** proprement dit = une démarche d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe, centrée sur l'expression de soi, de ses pensées, émotions, conflits et désirs, dans un processus de création artistique.

Deux grands courants sont apparus successivement depuis l'après-guerre, et continuent, avec des formes intermédiaires et l'apport de nouvelles thérapies (systémie, hypnose, pensée positive...) à dominer les formations d'art-thérapie développées depuis les années 1970.

1. la **psychothérapie par l'art** (Margaret Naumburg) : le vécu inconscient s'exprime souvent plus naturellement en images qu'en mots. La mise en image de conflits inconscients court-circuite le censeur intérieur et stimule la production d'association libres -> comme dans la psychanalyse, le patient est invité à réfléchir à l'image créée et à découvrir lui-même sa signification inconsciente.
L'art-thérapeute est d'abord psy.

2. l'**art comme thérapie** (Edith Kramer) : la création artistique est thérapeutique en soi, l'importance est donnée à la production artistique plus qu'à la communication verbale. L'accent est mis sur la « sublimation » : l'art permet de transformer pulsions et émotions primaires en activités plus productives socialement.
L'art-thérapeute est d'abord artiste.

3. Puis s'est développée une tentative de réconcilier les deux approches selon les moments (Elinor Ulman, artiste et psychanalyste), et de s'appuyer sur l'**attention au processus** de création artistique, et d'imaginer des procédés pour agir sur celui-ci, qui est proprement **art-thérapeutique** (Lilian Rhinehart et PaulaEngelhorn, puis Janie Rhyne, inspirées de la psychologie humaniste et Gestalt-thérapie).

Il y a un **parallèle entre création artistique et création de soi**.

Dans le processus, les fonctionnements habituels et mécanismes de défense utilisés pour éviter le contact avec le réel deviennent visibles (projection, introjection, réflexion = se traiter comme on voudrait traiter les autres) et peuvent être travaillés facilement. La manière dont l'image prend place sur tableau, la façon dont la sculpture se construit, la quantité d'espace utilisée, la qualité des traits, l'intensité de la pression exercée par la main, les sons ou mouvements involontaires du corps... révèlent ce qui se passe dans la psyché ici et maintenant. Cf. toute situation inachevée se reproduit dans la vie et monopolise l'énergie. Il se produit une répétition de patterns, qui donne l'occasion de les guérir et d'en sortir.

Dans l'image va apparaître à la fois une trace de ces fonctionnements, et souvent leur origine

passée = ce qui du passé est encore actif en soi, dans l'instant présent, car non réglé, et donc qu'il importe de réparer pour se transformer (cf. la seule chose qui permette de se transformer : ce qui est dans l'instant présent. Donc il est inutile de parler du reste, mais il est difficile de savoir ce qui est encore actif ou pas sans partir du présent).

On ne raconte pas d'abord des expériences passées, mais on part de l'expérience immédiate, de ce qui se passe ici et maintenant = le passé est convoqué seulement dans la mesure où il a laissé des traces encore actives, où il est suscité par des associations d'idées et des émotions soulevées par le processus et l'image (ce qui évite le piège de l'enfermement de la personne dans son mythe personnel, qui lui fait ressasser son histoire sans libérer d'émotions).

=> Il s'agit d'observer les fonctionnements qui surgissent et de les dépasser en introduisant une nouvelle expérience.

A la fois en recherchant le sens (psychothérapie par l'art) mais aussi par sublimation à travers le jeu et le plaisir de la création artistique (art thérapeutique).

Et en ayant conscience que s'il peut être très efficace d'explorer verbalement l'oeuvre, ce n'est pas toujours nécessaire, il est parfois plus utile d'apprendre à la regarder, de se laisser porter par son imaginaire, et de ressentir les vibrations qu'elle émet.

=> il y a donc **toute une gamme de modes d'actions possibles** de l'art-thérapie, qui vont du simple atelier d'arts plastiques – mais animé par un art-thérapeute, même hors d'un milieu institutionnel thérapeutique, celui-ci va susciter plus souvent l'émergence, et la possibilité de travail, de réalités inconscientes, que quand il est animé par un artiste strict – jusqu'à la psychothérapie individuelle à médiation artistique, qui souvent inclut aussi des temps de création sans retour verbal.

Certains art-thérapeutes sont plus spécialisés dans un des deux pôles – et en ce cas ils sont interprétatifs ou non – d'autres, comme moi, naviguent entre les deux selon les besoins, les capacités et l'envie de la personne.

Le choix vient souvent aussi du **parcours antérieur des art-thérapeutes**, qui sont rarement là dans leur premier métier – comme ils doivent tenir à la fois des connaissances artistiques, des connaissances psychologiques, et des outils spécifiques à l'art-thérapie (et si possible en outre des notions en histoire de l'art et philosophie), la plupart viennent à la formation d'art-thérapeute, soit depuis des études et une activité de psy ou de relation d'aide, en cherchant d'autres outils, soit depuis le métier d'artiste et enseignant d'art, et cette origine et leur façon de vivre ce premier métier influe sur leur approche d'art-thérapeute.

[Pour mon parcours, voir la page <http://art-chemin.fr/parcours.html>]

2) L'art-thérapie telle que je la pratique

Je crois vraiment au pouvoir de **transformation** par l'art-thérapie – par le processus de création, le dialogue avec image, et les actions sur celle-ci.

Cela prend plusieurs formes concrètes :

a) Le cours d'art – avec un regard art-thérapeutique

Les personnes viennent là, au moins consciemment, pour **apprendre des techniques** artistiques, **développer leur créativité** personnelle, et **créer des oeuvres** les plus abouties possible, elles sollicitent donc avant tout la capacité artistique de l'accompagnant/enseignant, et ont elles-mêmes une sensibilité artistique, ou au moins une **attirance pour l'art**, même si elles n'ont pas nécessairement une maîtrise technique acquise ou spontanée.

Cependant, quand on est aussi art-thérapeute, on peut avoir un accompagnement qui oeuvre

en même temps dans le sens d'un **mieux-être** pour les personnes, jusqu'au point de conscience auquel on les sent ouvertes.

Déjà, on peut aider les gens à **entrer vraiment dans l'acte de création**, qui apporte de lui-même en recentrage, contact avec soi-même, concentration et mobilisation des énergies, et, dans le cas de la sculpture, en lien avec la matière et la terre-mère dont beaucoup de personnes manquent souvent au sein de notre civilisation virtuelle.

Il faut garder conscience que l'expérience de création et la symbolique des images créées exprime des fonctionnements, désirs, conflits intérieurs.

=> L'accompagnement dans les **blocages et difficultés de la création** va tenir compte du fait que ceux-ci ont toujours aussi une **valeur existentielle**, même si cela n'est pas verbalisé, on ne va pas chercher le pourquoi du comment...

Je préfère ne pas imposer un cheminement global, mais **accompagner chacun à sentir celui qui lui convient**, l'aider

à ne **pas rester toujours dans les mêmes matériaux et techniques** (qui sont en elles-mêmes signifiantes : pour en rester à la sculpture, modeler peut être donner une forme à l'informe, tailler se dégager d'emprises ou de poids, l'assemblage peut être détruire les images des autres pour mieux construire sa propre formule originale...)

ni dans les mêmes **fonctionnements d'entrée en création**, les mêmes **types d'oeuvres**, les mêmes **styles**, mais à en tester d'autres – plus intuitifs ou plus rationnels, plus abstraits ou plus figuratifs, plus réalistes ou plus stylisés – qui font explorer d'autres parts de soi.

à trouver une **attention à soi et au matériau** dans le processus et le maniement des outils (ne pas utiliser d'outils inadaptés, trop lourds et épuisants ou inefficaces car trop légers, doser son énergie pour ne pas se faire mal ni abîmer le matériau), (travailler la patience, l'énergie...)

à gagner en confiance dans sa **capacité de transformation** de l'image même dans la technique irréversible de la taille (sculpture par soustraction) – comme dans la vie on ne peut défaire ce qui a été fait mais toujours l'utiliser, en faire du beau, du fort, du sens => On peut ainsi se rendre compte qu'on a toujours une créativité, qui est l'énergie naturelle dont chacun est animé et qu'il exprime en des domaines variés, une capacité d'imagination, même si on pense que non et qu'on n'a pas non plus de talent et d'habileté manuelle. Il s'agit de se mettre en **contact avec ses ressources propres et sa capacité d'action et d'invention**, de transformer les choses et la vie.

à **accepter d'accueillir ce qui est là** et non pas ce que la personne voudrait qui soit, si cela ne veut pas venir – p. exemple accepter de faire un visage triste si le sourire bloque, ou un homme alors qu'on avait prévu une femme (et éventuellement l'interroger) – puis à s'ouvrir à le lâcher,

à **ne pas rejeter en bloc** une image qui ne lui convient pas mais à identifier précisément quelles parties la dérangent et pourquoi, et à élaborer des stratégies pour les transformer en un sens qui convienne mieux artistiquement et intérieurement,

à **dépasser ses fausses croyances** sur l'art et le talent artistique, le désir de résultats instantanés, la notion de réussite et d'échec, la peur de perdre le contrôle dans l'inconnu... qui bloquent la création

à **aller jusqu'au bout de l'oeuvre** – éventuelles finitions, travail de présentation socle, ... – et à l'honorer en en prenant soin, etc.

... = à trouver des solutions artistiques qui ont toujours une signification intérieure

Et je pourrais dire des choses similaires par rapport aux ateliers de dessin, et ce serait la même chose en atelier de peinture dirigé par un art-thérapeute, avec les différents mediums, couleurs, textures, ...

(Tout cela est très simplifié / résumé : pour la sculpture par exemple, je suis en train d'écrire un livre

entier sur la façon dont elle peut servir à cheminer intérieurement !)

Et là on peut travailler aussi de cette façon avec des personnes qui ont des difficultés particulières, par exemple un handicap physique (hémiplégié, malvoyance) ou mental, une maladie d'Alzheimer, ...
et aussi bien de jeunes enfants que des personnes très âgées

b) Ateliers collectifs d'art-thérapie et psychothérapie individuelle par l'art.

Là, ce n'est pas de produire des oeuvres abouties qui est recherché – même si à certains moments il peut y avoir du sens d'en aboutir une – mais les personnes viennent avec un **but conscient de découverte /connaissance et transformation de soi**, qui plus souvent rend suffisant de s'arrêter à un état de l'image très rudimentaire mais qui "dit" déjà tout, ou amène à la détruire à néant...

Il n'y a donc pas forcément besoin, ni de savoir ou de maîtrise technique, ni même de sensibilité artistique particulière, car il n'y a **pas nécessité de souci esthétique et stylistique**. Il faut seulement ne pas être rebuté par l'utilisation de matériaux d'art.

Ceci est commun pour l'art-thérapie en ateliers collectifs (4-6 personnes) et en individuel – mais il y a aussi des différences entre les deux :

- **en groupe**, vont être faites des **propositions collectives** dont l'art-thérapeute sait qu'elles suscitent la mise en mouvement de contenus profonds, mais qu'il est possible d'habiter de manières très différentes selon ce qui est présent pour chaque personne – que ce soit des thèmes, par exemple l'autoportrait, les femmes (ou les hommes) que j'aime et celles que je n'aime pas, l'enfance ou l'adolescence, un rêve marquant, un épisode ou personnage d'un conte de fée ou mythe lu ensemble (le travail à partir des archétypes nous fait toucher notre universalité)... ; ou des processus, les yeux fermés, à deux en poursuivant l'oeuvre de son camarade, en se laissant porter par la musique, sa silhouette au sol... – et les personnes vont être invitées à être très attentives à leur ressenti

+ l'**accompagnement** par l'art-thérapeute est **réparti** entre les différentes personnes, donc l'atelier comporte des moments de solitude avec sa création, où on peut avoir la sensation d'aller moins loin, dans la compréhension au moins, que si on était en individuel

+ l'atelier comporte des **temps de partage oral**, où chacun se dit aussi loin qu'il le peut et le souhaite, dans un atmosphère de non-jugement et de solidarité, qui à l'inverse peuvent rendre plus "**décapante**" l'expression de soi et le travail de s'affirmer et s'assumer, car ce n'est pas la même chose de se dire à voix basse à un thérapeute et à voix haute devant un groupe, même bienveillant. Par contre justement ce contexte d'accueil bienveillant peut être très **réparateur** pour les peurs liées au regard des autres. Et par ailleurs, chacun ayant les mêmes besoins fondamentaux, et des types de blessures similaires, même si les histoires sont différentes, cela est très fort pour se comprendre soi-même en entendant l'autre parler de lui (**résonances**), et très riche à la fois pour développer la tolérance et accroître le sentiment d'**appartenance** à la communauté humaine, précieux à une époque individualiste.

- en individuel :

Comme on est seul, l'accompagnement est plus "serré" pour aller au bout du processus...

Et même si l'art-thérapeute peut donner – quand c'est approprié dans le déroulement de l'art-thérapie, et parfois en travail indépendant chez soi – le même type de consignes qu'en groupe, il va plus **travailler directement avec ce que la personne apporte**, une situation difficile, un questionnement, une émotion, un désir, ... et faire des **suggestions** d'expression à partir de là

(inversement, si quelqu'un dans le groupe arrive avec quelque chose de pressant qui ne peut s'intégrer à la proposition collective, on lui en fait une particulière, et de toute façon ensuite, l'art-thérapeute peut accompagner de la même façon très individuellement, et en proposant d'autres consignes successives selon ce qui se présente pour chacun)

Je vais ainsi inviter à exprimer un rêve, l'imagerie mentale d'une situation donnée, ou d'une personne, une émotion ou une sensation corporelle (cf. métaphore de la maladie et mémoire des émotions inscrites dans corps), de la façon la plus directe et spontanée possible, non mentalisée, par le médium artistique, la couleur, le geste qui correspondent le plus, et cela peut être un simple trait ou une tache....

Dans les deux cas :

- Je fais utiliser **tous les médiums d'arts plastiques** : peinture, dessin, pastels, collage, modelage ; gribouillis ; marionnettes, masques, utilisés ensuite dans des jeux de rôles, ...;

Chaque mode d'expression a un impact psychologique particulier, qui permet d'explorer une facette différente de l'image intérieure et révèle un aspect spécifique de la réalité psychique inconsciente.

Je vais donc aider la personne à choisir le mode d'expression qui sera le plus révélateur et approprié à son rythme.

Je propose également le **jeu de sable** (Dora M. Kalff). C'est une méthode qui ne requiert aucune habileté technique, et consiste à créer des images visuelles à partir d'objets miniatures déposés dans le bac à sable sec ou humide.

- Je recours à des techniques de **relaxation** préalable pour faire entrer les personnes en contact avec leurs émotions, lâcher le contrôle mental, et utilise le **mouvement corporel** – cf. comme le corps enregistre les sensations et traumatismes, les formes artistiques basées sur l'expressivité du corps peuvent faciliter à un certain degré la reprogrammation neurobiologique.

- j'accompagne la personne dans l'**exploration** du **processus**, puis **de l'oeuvre** produite,

En effet, comme je l'ai déjà dit, le processus manifeste ce qui se passe dans la psyché ici et maintenant, les façons adaptées ou non de se relier au réel.

Et l'image laisse apparaître une trace de ces fonctionnements, et souvent leur origine passée, encore active en soi, et qu'il importe de réparer pour se transformer.

Je vais donc aider la personne à reprendre contact avec ce qui, venant de son passé, vit encore en elle – ou ce qui n'est pas assez développé dans son présent et veut l'être : à quoi ressemble l'enfant abandonné ou terrorisé qui crie encore à l'aide, quel est le besoin dont on peut prendre soin immédiatement, qu'est-ce qui doit être exprimé, libéré, réalisé ici et maintenant, ...

- Mais cette exploration, dans l'approche à laquelle j'adhère, est **non interprétative de la part du thérapeute**, même si un des buts est d'aider à permettre à la conscience d'éclairer davantage l'existence, et si celle-ci aide à la libération.

Cette approche part du principe (qui rejoint le concept jungien d'âme autonome, mais est plus pragmatiquement une réalité psychique dont j'ai fait l'expérience) qu'à travers les images intimes et les fonctionnements envers elles, l'âme ou l'inconscient de chacun **révèle ses blessures profondes** et livre des **messages d'auto-guérison**. La **crise**, qu'elle soit psychique (dépression) ou physique (maladie) est comme un **moment initiatique**, où on peut entrer en contact plus facilement avec quelque chose en soi, une **sagesse intérieure**, qui connaît le chemin de libération des vieux schémas et d'accomplissement de soi, et qui l'indique pas à pas selon la voie et le rythme qui est juste pour chacun.

Il est donc à mes yeux important que la personne contrôle le rythme, la profondeur et le contenu de

son expression.

Et je vois le rôle de l'art-thérapeute comme essentiellement d'**aider la personne à entrer et à rester en contact avec sa sagesse intérieure**, et d'avoir l'**humilité** (ce qui en demande aussi au thérapeute !) de **se soumettre à ces images** et de suivre leur voie.

= Mes intuitions comme thérapeute peuvent me guider pour **poser des questions, amener l'attention** de la personne sur tel ou tel point, mais je ne vais pas lui délivrer une vérité sur ce que cela veut dire, qui risque toujours d'être projective – et qui, même si elle est juste, risque d'être trop prématurée pour être utile, et de susciter des résistances voire du rejet si elle est imposée. Il me semble important d'**aller au rythme** de la personne (on ne peut pas tirer sur la tige d'une fleur pour qu'elle pousse plus vite, on attend patiemment le bon moment pour s'épanouir – il y a une patience, une humilité nécessaire à toute transformation substantielle. Même si tout est déjà là dans le premier dessin, et si l'art-thérapie est considérée comme assez rapide, le travail peut prendre quelques mois ou quelques années).

Donc seulement, quand j'ai une intuition très forte, et surtout récurrente, et que la personne malgré mes questions ne semble pas voir/sentir ce que je perçois, je lui livre mon ressenti de façon très conditionnelle, pour qu'elle se sente libre de prendre ce qui lui correspond et qu'elle peut intégrer de façon utile pour elle à un moment donné.

Il me paraît important, pour **donner son pouvoir et son autonomie** à la personne, d'être dans un accompagnement attentif mais non intrusif, et de l'aider à veiller à ce qu'autrui (thérapeute comme autres membres du groupe) n'impose jamais sa perception sur son oeuvre.

Cela va ainsi être la **personne qui va mettre du sens** sur son propre processus et sa propre production artistique. L'interprétation est donc "subjective".

- Par ailleurs, j'essaie d'**éviter une interprétation trop hâtive** même de la part **de la personne**, qui reste généralement **mentale** (plaquage de déjà su), ou au moins **réductrice, et diminue considérablement l'efficacité psychique**.

Il n'est pas toujours nécessaire d'explorer verbalement l'oeuvre, et en tout cas de la comprendre entièrement intellectuellement.

Il est souvent plus utile d'**apprendre à la regarder, de se laisser porter** par imaginaire et de **ressentir** les vibrations qu'elle émet, son énergie. À travers l'image, l'âme s'adresse des messages à elle-même, prévient de ce qui l'habite, annonce ce qui risque de se produire, agit. Et l'image semble avoir une **vie autonome**, où chaque détail, même les accidents, se révèle avoir du sens, les lignes, formes, couleurs autant ou plus que le contenu. Et chaque symbole y est aussi vivant, multidimensionnel, doté de plusieurs significations, à la fois individuelles et collectives. Même si on en identifie un, cela n'épuise pas ce que l'image exprime et que l'être a besoin de recevoir.

D'où l'importance, pour permettre aux forces qu'elle contient de s'épanouir, et la laisser agir en soi, d'approcher l'image doucement, avec bienveillance et curiosité, comme une **altérité capable de répondre** et de délivrer un message existentiel, comme un ami qui a beaucoup à nous apprendre, et d'entrer dans un **contact contemplatif** avec elle (de se soumettre aux forces de lignes, formes, couleurs), à travers lequel on laisse la psyché se parler à elle-même, puiser ce dont elle a besoin.

La compréhension peut venir plus tard – et par strates successives – ou pas. L'avantage de l'image d'ailleurs est qu'elle reste, et permet d'être réexplorée dans le temps.

Et on peut déjà sentir (étape suivante) les transformations que l'on veut apporter, et les initier, même sans savoir vraiment à quoi elles correspondent – on n'a pas besoin de savoir exactement ce dont on sent avoir besoin de se débarrasser, ce qu'on veut transformer.

L'**observation guidée** du processus de création, du jeu des lignes, formes, couleurs, l'exploration

vocale ou par le mouvement sont **d'abord des occasions de revenir à l'instant présent** et de **prendre conscience de son ressenti, et de l'amplifier**. Les réactions de la personne devant ce qui se déroule dans son processus de création, les émotions que cela suscite en elle, ses stratégies privilégiées pour résoudre un problème technique, de perspective ou de couleur permettent de mieux sentir, puis comprendre comment elle gère sa vie. J'attire son attention sur le déroulement, le rythme, les hésitations ou interruptions du processus créatif, les tentatives d'effacement, les signes d'émotions à tel ou tel moment,...

Comme art-thérapeute, je vais donc donner des **consignes spécifiques** qui servent à **amplifier l'expérience**, à rester en contact avec l'émotion, par exemple amplifier/prolonger un geste récurrent ou significatif ; si un obstacle est ressenti dans le processus, le représenter ; faire un zoom sur une partie chargée...

Déjà, en soi, le **processus est important** : donner corps à des émotions permet de les reconnaître, de les nommer, et d'accepter de les vivre en sachant qu'on peut ensuite les laisser s'en aller.

Cela permet de faire expérimenter la **force positive** qu'il peut y avoir dans des **émotions intenses** (jugées envahissantes ou dangereuses pour soi ou les autres, peur, colère...)

Ou au contraire le positif auquel on ne donne pas assez place – son désir, sa force... ce qui se rejoint souvent...

Puis, je vais **aider à regarder ce qui apparaît sur le papier**, et non ce que la personne voudrait y voir ou ce qu'elle a pensé dessiner. De toutes façons à travers l'art, ce qui doit s'exprimer s'exprime malgré tout, même ce dont on n'est pas fier, ce qu'on ne juge pas digne de soi, ou profitable pour soi.

Par exemple en lui faisant **décrire le plus précisément possible**, comme à un aveugle, comme si ce n'était pas elle qui l'avait dessiné et qu'elle ne savait pas ce dont il s'agissait.

Et je vais l'amener à porter son **attention sur des éléments qui sont généralement ou intuitivement chargés de sens** :

- p. ex. quelles sont les barrières ?
- qu'est-ce qui manque ?
- qu'est-ce qui est central ?
- les proportions
- les distorsions
- les répétitions et le nombre d'éléments
- les thèmes hors saison
- les extensions de membres
- les soulignements
- les zones effacées
- les effets de transparence

...

= L'**attention** n'est pas dirigée uniquement ou principalement sur ce que l'image représente, son contenu, mais sur des **éléments de l'image**, indépendamment du sens qu'ils ont ou de la cohérence de la représentation. Certains **se démarquent**, lapsus du pinceau, différence de traitement d'une zone par rapport au reste, couleur répétée, espace laissé vide, forme inusitée, utilisation d'un médium inhabituel. Ou alors ils ressortent à cause de l'émotion vive qu'ils suscitent, surtout quand il s'agit d'une "vue" imprévue, différente de ce que la personne voulait représenter, ...

On ne va pas chercher un sens logique, mais laisser l'image parler et associer librement... Il ne s'agit pas tant de comprendre ce que l'image représente que de se laisser saisir par ses effets...

= L'évident n'est pas toujours le contenu. Comme dans les rêves, tous les détails de l'oeuvre sont significatifs, même les accidents fortuits, les erreurs de perspective ou la confusion des traits due à manque de technique ont un sens.

Mais il est aussi important de ne pas se perdre dans les détails. Si on s'éloigne en plissant les yeux, on voit l'image la plus urgente...

D'autres possibilités sont de faire regarder l'image sous des angles différents ; de cacher certaines zones pour en mieux faire voir / éprouver d'autres ; ...

Puis je vais aider la personne à **ressentir le contenu émotionnel** de l'image – qui peut lui venir **d'emblée**, simplement en s'ouvrant / se laissant saisir par la force des lignes, formes, couleurs (je peux lui faire noter, sans censurer, toutes les réactions et associations spontanées sur ce qu'elle aime et n'aime pas dans l'image ou le processus, l'effet que les couleurs et mediums utilisés ont sur elle, son ressenti corporel ou son état émotif au contact de divers étapes ou parties de l'image, ...)

Ou en passant d'abord par la **description**

ou par des **associations libres** – des images, même incongrues, qui se dégagent, et qui peuvent être reliées à des souvenirs ou à des situations présentes. On va inviter l'image, ou une de ses parties qui nous intrigue, à s'exprimer. Y compris s'il s'agit d'un dessin abstrait : si cette ligne pouvait parler, que dirait-elle ? Ou en ouvrant un dialogue : qui es-tu ? Pourquoi es-tu là ? Quand la réponse surprend, nous sommes souvent sur la bonne voie.

aux enfants surtout : je vais **faire raconter l'histoire** de cette image

ou dans le temps suivant ce contenu émotionnel peut venir en **se réappropriant**, par exemple en les reformulant en "je", les **contenus discernés / projetés dans l'oeuvre**. En effet nos réactions spontanées, à notre propre création ou à celle de quelqu'un d'autre, parlent de ce que nous sommes dans l'instant présent, révèlent des aspects de notre propre personnalité qu'il nous faudra apprivoiser. Je vais donc faire décrire l'image en associations libres et de manière détaillée puis reprendre les mêmes qualificatifs en faisant s'identifier la personne à chaque élément de l'image.

Cela permet de récupérer les projections – on ne peut nier avoir tracé ces lignes, formes, couleurs...

Pour cela on peut aider par la respiration, un **travail corporel** (prendre la position de l'image...)

On peut aussi amplifier un détail de l'image, ou au contraire le mettre en perspective dans un plan imaginaire plus large, prolonger l'image pour voir ce qu'il y a à côté quand elle semble pointer dans une direction ou s'interrompre, ...

Donc l'art-thérapeute, dans mon approche, va éviter l'interprétation hâtive, même par la personne en thérapie elle-même, qui tue le pouvoir de l'image ; aider à lâcher prise, à se laisser surprendre par ce qui surgit de l'image, et à le formuler en mots simples pour rencontrer des émotions vraies (il est plus utile de rester au plus proche de la lecture imagée, et d'entendre avec ses tripes, qu'avec son intellect).

- Et, quand la personne sent devoir et pouvoir la **transformer**, l'art-thérapeute va l'aider à amorcer plastiquement le processus de transformation, par l'originalité de nouvelles solutions.

J'invite ainsi à oser faire des gestes farfelus, à prendre des risques, à inventer des solutions novatrices : p. ex, si la personne a représenté un obstacle, je vais lui proposer – si c'est juste pour elle - de trouver une solution artistique pour le surmonter...,

Je peux par exemple accompagner la personne à

- défaire la rétroflexion.
- apporter une couleur de guérison
- extraire une partie saine de son environnement malade et la poser dans un environnement

sain ; ou enlever, laver, découper une partie négative de l'image

- transformer des images insoutenables en images symboliques positives
- se débarrasser d'images négatives – les écraser, brûler, enterrer...

Ou au contraire à

- amplifier du positif
- développer des forces pour soutenir un processus de guérison...
- déclencher et accroître des actions de contrôle et de libération

= Il y a donc une **responsabilité de la personne dans le processus de guérison**. Elle réalise son pouvoir de transformation et de guérison d'elle-même.

Puis je vais inciter la personne à **trouver sa façon d'incarner le message existentiel de l'image et du processus** : que peut-elle faire concrètement ici et maintenant pour ça...

Pour reprendre l'exemple de l'obstacle : je vais faire le parallèle avec son vécu quotidien... Lui faire étudier les caractéristiques des solutions artistiques trouvées, qui lui donneront des indices de ce qu'elle sent adéquat et possible. La transformation effectuée de et sur l'image préfigure symboliquement la transformation de réalité de la personne.

Il s'agit d'inventer l'application pratique du message – à petits pas : en effet la quête d'un changement brusque et volontaire peut faire obstacle à une transformation substantielle.

Ainsi, cette approche de l'art-thérapie joint l'analyse des profondeurs et le comportemental.

Ce qui passe aussi, pour intégrer, par des "devoirs à la maison"...

Conclusion

Il est sûr que cela n'est pas la seule approche de l'art-thérapie – d'autant plus que, outre la variété des formations, cette pratique commence tout juste à être réglementée et le titre n'est pas protégé légalement. Il y a donc aussi sous ce titre des personnes sans formation solide, pas forcément conscientes de l'impact des mediums, et se posant en gourous interprétants, et il est important d'user de son discernement (sur ce point, cela peut aider de s'appuyer sur l'accréditation par des fédérations, comme la FFAT, qui ont édicté des critères de formation et de pratique).

Or l'art-thérapeute, pour pouvoir accompagner réellement, doit réellement être et thérapeute, et artiste - et spécifiquement formé à l'art-thérapie.

C'est-à-dire que

- comme thérapeute, il doit avoir une connaissance suffisante de la nature humaine dans ses composantes physique, psychique et spirituelle – donc tout autant avoir acquis des connaissances en psychologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, en psychopathologie, en relation d'aide individuelle et de groupe, selon les cas sur le couple, telle ou telle maladie...

Mais aussi si possible des notions philosophiques, des parallèles avec les sciences humaines, l'histoire des symboles – une connaissance de la psychologie des primitifs, de la mythologie, de l'histoire comparée des religions, pour ajouter une dimension suprapersonnelle à la compréhension personnelle...

Avoir expérimenté une psychothérapie,

Avoir travaillé sa capacité d'écoute verbale et non verbale, de reformulation et de reflet du sentiment, de soutien à l'expression de l'émotion, même intense, de confrontation, d'empathie, d'authenticité, de respect, ...

Savoir accueillir les manifestations du transfert sans réagir comme le parent l'aurait fait – même si, par rapport à d'autres thérapies, il y a une grosse différence : une part de transfert se fait sur l'image, fortement investie, et non sur l'art-thérapeute.

- comme artiste : il lui faut avoir des connaissances théoriques et pratiques artistiques, et d'histoire de l'art, une expérience personnelle du processus créateur

Mais il ne suffit pas d'additionner seulement ces deux compétences.

- l'art-thérapeute doit aussi avoir des connaissances spécifiques de la discipline de l'art-thérapie, développées depuis 40 ans. Des outils et techniques spécialisés. Car il s'agit vraiment d'une nouvelle discipline, d'une nouvelle profession.

Pour la psychothérapie par l'art : il faut pouvoir proposer des exercices destinés à rendre conscient ce qui est inconscient, à provoquer des catharsis, à mettre en lumière les croyances qui nuisent au bien-être, ou aider à transformer la psyché...

Et avoir expérimenté soi-même pour se former les processus d'art-thérapie.

Il est sûr que cette double identité – même unifiée par les méthodes spécifiques à l'art-thérapie – peut donner lieu à conflits d'identité personnelle et professionnelle : veut-on se garder du temps pour créer ou être d'abord thérapeute, en dehors des variations qui amènent à considérer plus l'art comme thérapeutique, ou à être psychothérapeute par art...

Mais elle est précieuse pour permettre une forme de thérapie unifiant la personne, la mettant en contact de ses profondeurs et de sa sagesse intérieure à travers le processus vécu, dans l'émotion et dans le corps, et la rendant responsable, avec ce même engagement physique et émotionnel, de la transformation de soi. Une forme d'accompagnement amenant à devenir, de plus en plus, le créateur de sa propre vie.

(Avec la conscience que seule la personne saura ce qui est juste pour elle, par des voies jamais identiques, souvent imprévisibles, parfois inquiétantes car il arrive que l'âme ait besoin d'aller au fond de la noirceur... – et que parfois la personne ne voudra pas se sauver non plus, et qu'on ne pourra rien pour elle...).