

A decorative border at the top of the page featuring stylized green leaves and yellow-outlined flowers.

INTRODUCTION À L'ART-THÉRAPIE

A decorative border at the bottom of the page featuring stylized green leaves and yellow-outlined flowers, mirroring the top border.A background watercolor wash in shades of blue, green, and white, with a halftone dot pattern.



L'art-thérapie est une discipline thérapeutique qui cible de nombreuses pathologies et problèmes. Elle propose d'accompagner le processus de guérison en visant des objectifs tels que connaissance de soi et bien-être.

L'art-thérapie se réalise dans le cadre de séances individuelles ou en groupe, et dans différents cadres : institut spécialisé, maison de retraite ou cabinet privé.

Nous verrons ici quelques-uns de ses concepts principaux.

D'OU NOUS VIENT L'ART- THERAPIE?

• DÈS LA PRÉHISTOIRE

L'art est bien sûr présent depuis les premiers âges de l'humanité, comme moyen d'expression, comme langage. On connaît bien les gravures qui ornent les cavernes des hommes préhistoriques. Mais pourquoi l'art est-il apparu ? Quelles fonctions avait-il ? Plusieurs théories s'opposent à ce sujet. Pour certains, l'art n'est apparu que par pur plaisir, même si les premières œuvres étaient parfois créées dans des endroits peu accessibles. D'autres pensent que pour les hommes de ce temps, les dessins d'animaux représentaient une puissance divine, ou un rituel magique permettant de s'assurer une bonne chasse. Ce qu'on sait en tout cas, c'est que l'art était présent et nécessaire, déjà pour les hommes de cette époque.

• DANS L'ANTIQUITÉ GRECQUE

On sait que dès la Grèce Antique, l'art avait un rôle thérapeutique : notamment par la notion de « catharsis » et les représentations théâtrales. L'idée principale de ce concept est que les spectateurs, en voyant leurs passions représentées face à eux, s'en libéraient. L'art est alors un exutoire qui permet de mieux se connaître, de réfléchir sur soi et sur le monde. C'est le moyen par excellence pour apaiser l'âme de ceux qui observent l'œuvre, mais aussi de ceux qui la créent.



• AU MOYEN-ÂGE

Au temps du Moyen-âge, l'art n'était pas réellement considéré comme une thérapie : sauf en Italie ! Petite anecdote : il arrivait que les femmes travaillant aux champs se fassent mordre par une araignée, la tarentule. La piqûre de cette araignée mettaient les victimes dans un état de panique et de délire que rien ne semblait apaiser. Sauf ? La musique et la danse ! Pendant plusieurs jours, des musiciens improvisaient autour du patient malade afin de le calmer. On appelait la danse associée à cette musique la « pizzica », ou piqûre en Italien.

• DU XIXE SIÈCLE AUX TEMPS MODERNES

Faisons un grand bond en avant pour cerner les prémices de l'art-thérapie pendant la période dite de « l'aliénisme ». On commençait alors à intégrer l'art dans les pratiques des instituts psychiatriques. L'art n'était cependant pas utilisé comme une thérapie, mais comme une distraction qui détournait les patients de leurs problèmes. L'art-thérapie ne fera une percée officielle qu'au XXe siècle, dans les années 1930. La paternité de la discipline est attribuée au peintre Adrian Hill, un peintre atteint de tuberculose qui parvint à se guérir grâce à l'art spontané. L'utilisation de l'art comme médium thérapeutique n'a ensuite cessé d'évoluer jusqu'à aujourd'hui.



QUELQUES GRANDS PRINCIPES DE L'ART-THÉRAPIE

• FONCTIONS COGNITIVES ET IMAGINATION

Si l'art-thérapie fonctionne, c'est avant tout parce que l'art mobilise notre cerveau, notre imagination et différentes fonctions cognitives. Sans entrer ici dans le détail du sujet, c'est déjà, avant même l'acte de création, dans la contemplation de l'œuvre d'art que nous mobilisons ces fonctions. Quand nous sommes face à une œuvre, nos processus neuronaux liés à nos perceptions visuelles et auditives s'activent. Plus précisément, ce sont différentes zones qui réagissent aux diverses composantes de l'œuvre, selon l'endroit où porte notre regard. Cette contemplation active un circuit de récompense qui libère certaines hormones : et vous pouvez déjà vous douter que ce processus est encore plus marqué lors d'un acte de création. En art-thérapie, nous travaillons à activer ces différents circuits à travers la réalisation d'ateliers et d'activités.

• PLEINE CONSCIENCE

Bien sûr, l'art-thérapie ne se limite pas à la mobilisation de notre imagination et de notre cerveau d'un point de vue simplement neuronal. On voit aujourd'hui l'art-thérapie envahir nos intérieurs à travers le phénomène des coloriages et mandalas pour adultes. S'ils ont autant de succès, c'est qu'ils permettent une concentration intense sur la tâche réalisée. Cette concentration permet d'accéder à une nouvelle conscience de soi, similaire à une pratique de la méditation. En effet, pour atteindre ce que l'on nomme la pleine conscience, il faut pouvoir être dans l'instant présent, sans être envahi par des pensées.

• CONNAISSANCE DE SOI

Une nouvelle forme de conscience de soi amène également à une nouvelle forme de connaissance de soi. Les ateliers que vous réaliserez au cours de vos séances auront souvent cet objectif. L'idée principale de l'art-thérapie est de travailler sur les perceptions : perception des problèmes, de la guérison, de son environnement. À travers différentes consignes, les patients pourront révéler certaines choses enfouies. Ils seront aidés dans cette démarche par leur représentation du problème et votre questionnement. De plus, le patient en créant prend une nouvelle posture, celle de l'artiste. C'est l'objet d'une thérapie que de lui permettre de mobiliser des ressources qu'il ignorait jusqu'alors.

• RELAXATION ET BIEN-ÊTRE

Au-delà de ces différentes fonctions de l'art-thérapie, la discipline est avant tout un moment de bien-être. Vous proposez à vos patients, à travers vos activités, un moment plaisant qui doit permettre de se sentir bien et de dépasser les blocages. Car c'est bien le propre d'une activité artistique, que de se relaxer ou de se divertir. Il est donc essentiel de créer une relation de confiance avec votre patient, et un cadre propice à la réalisation d'activités.

UNE DISCIPLINE QUI UTILISE L'ART POUR GUÉRIR

Comme on l'a dit, une séance d'art-thérapie peut se dérouler individuellement ou en groupe et dans de nombreux contextes. L'art-thérapie permet de cibler différents publics, notamment les enfants et les personnes âgées, mais aussi différentes pathologies : Alzheimer, Parkinson, cancer, problème mental ou maladie chronique. Dans tous les cas, une séance dure environ une heure et suppose une préparation fournie en amont.

Vous devez, déjà, connaître chaque patient grâce à un temps d'évaluation préalable à la réalisation d'activités. L'idée de l'art-thérapie n'est ensuite pas d'interpréter les œuvres artistiques qui sont réalisées, mais de travailler sur le processus de création en lui-même. Vous n'êtes pas interprète, vous construisez un dialogue : c'est le patient lui-même qui doit comprendre ce qu'il a représenté, afin de mobiliser les ressources intérieures dont il dispose.

On commence de façon générale la séance par un échauffement, puis par un temps d'activité, un temps de discussion, et une fin de séance qui peut faire l'objet d'une évaluation. Toutes ces étapes sont détaillées dans notre formation en art-thérapie, ainsi que diverses façons de travailler avec des pathologies et publics différents.

Les quelques exercices ci-dessous vous donneront un avant-goût du type d'activité que vous pourrez proposer à vos patients.



QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Voici 5 activités d'art-thérapie simples, que vous pouvez vous entraîner à réaliser vous-même, ou avec d'autres personnes. Elles travaillent toutes sur la réduction du stress et le bien-être général : ce sont donc des activités adaptées à tout type de public.

1. DESSIN MUSICAL

Matériel :

- Enceintes
- CD ou clé USB : différents morceaux de différents styles
- Encre à dessiner noire et de diverses couleurs
- Plume
- Papier blanc épais

Durée : 30 minutes

Objectif : l'idée de cette activité est de travailler sur les interactions entre différents médiums artistiques, ici la musique et la peinture. C'est une excellente activité pour la concentration et la réduction du stress, notamment par l'utilisation de l'encre comme médium artistique. C'est aussi une activité bénéfique pour des patients qui ne seraient pas à l'aise avec le processus de création.

- Créez une atmosphère tamisée ou agréable. Vous pouvez débuter par un exercice d'échauffement ou de relaxation.
- Allumez les enceintes et donnez au patient le matériel pour créer.
- Vous pouvez au choix travailler sur une seule musique d'ambiance, ou sur différents extraits qui correspondent à différentes émotions.
- Montrez à votre patient comment dessiner avec une plume et de l'encre, puis donnez-lui une feuille.
- Proposez-lui de se laisser aller et de dessiner tout en suivant les variations de la musique.

- Si vous ne passez qu'un extrait ou un album, l'activité se concentre essentiellement sur la relaxation. Vous pouvez toutefois lui poser des questions à la fin de l'activité, comme : Qu'avez-vous ressenti ? Êtes-vous apaisé ? Pourquoi avez-vous relié cette musique à ce dessin ?
- Si vous passez plusieurs extraits, demandez à votre patient de réaliser des petits dessins, un nouveau à chaque fois. Vous pourrez ainsi travailler sur les différentes émotions qu'il a ressenti, en lien avec chaque extrait sonore.

2. UN TABLEAU EN CACHE UN AUTRE

Matériel :

- Papier épais cartonné
- Peinture acrylique
- Pinceaux
- Colle
- Ciseaux
- Feutres

Durée : deux séances

Objectif : cette activité est excellente pour la créativité et l'imagination. Elle s'étale forcément sur deux séances, car le patient va devoir créer deux œuvres. Le message principal qu'elle porte, est la possibilité d'avoir différents points de vue. Cette activité montre également que les situations ne sont pas vouées à rester identiques.

- Lors d'une première séance, proposez à votre patient de peindre une œuvre sur un thème libre.
- Faites sécher la peinture. Lors de la deuxième séance, donnez-lui cette fois le nécessaire pour effectuer un collage.
- Il doit alors découper la première œuvre, et la recoller par petits bouts sur une autre feuille : Il doit donc faire un collage à partir de sa propre création.
- Vous pouvez ensuite discuter avec lui à propos de cette œuvre : la préfère-t-il à la précédente ? Si oui, ou non, pourquoi ?



3. L'ARBRE À RÊVES

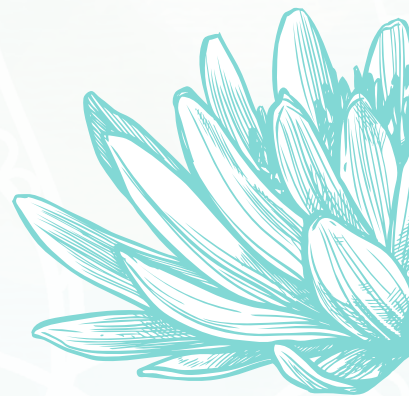
Matériel :

- Chutes de tissu
- Papiers colorés
- Feutres et stylos
- Structure : bâtons récupérés dans la nature ou fil de fer, ficelle

Durée : une ou deux séances

Objectif : cette activité est idéale pour les groupes d'art-thérapie, même si vous pouvez imaginer la réaliser de façon individuelle durant plusieurs séances consécutives. Elle permet de méditer un instant sur ses souvenirs et ses rêves, de visualiser ses espoirs à l'avenir, de travailler sur ce qui nous tient vraiment à cœur.

- La première étape consiste en la création d'une structure qui représente le tronc et les branches de l'arbre. Selon les compétences de vos patients, vous pouvez la réaliser avant la séance, ou la réaliser avec le patient. Elle peut être petite, en fil de fer, ou grande, réalisée à l'aide de bâtons noués avec des ficelles. Il vous faut dans tous les cas une tige épaisse, à laquelle vous fixez des tiges plus fines de façon perpendiculaire.
- Donnez ensuite au patient du papier et des feutres. Il doit, sur chaque bout de papier coloré, noter l'un de ses rêves les plus fous, ou l'un de ses souvenirs les plus doux. Vous pouvez, s'il le souhaite aussi, discuter des rêves qu'il note : comment voit-il l'avenir ? Selon les cas, vous attendrez la fin de la séance pour ce moment de discussion.
- Le patient peut ensuite accrocher les feuilles colorées à l'arbre à l'aide de rubans et de ficelles. Il peut également intercaler des bouts de tissus et des bouts de papiers, pour créer une structure vaporeuse.



4. CARTE DE MON CŒUR

Matériel :

- Grande feuille
- Feutres, peintures, marqueurs, crayons

Objectif : cette activité est entièrement tournée vers la connaissance de soi. Elle aide à se concentrer sur nos ressentis, sur ce qui nous rend heureux.

Elle permet de représenter ce pour quoi notre cœur bat dans la vie.

La consigne est unique et simple : le patient doit dessiner son cœur sur une grande feuille blanche, puis le diviser en zones qui correspondent chacune à quelque chose qu'il affectionne particulièrement.



5. LA BOULE DE CRISTAL

Matériel :

- Papier
- Marqueurs
- Stylos

Objectif : cette activité se concentre sur la notion de contrôle, notamment face aux pensées négatives. L'idée est de travailler sur l'avenir, les défis qui seront à relever et les stratégies à mettre en place.

- Demandez au patient de dessiner un grand cercle sur la feuille à dessin.
- Expliquez-lui que ce cercle est une boule de cristal qui représente son futur proche, d'ici quelques mois.
- Il doit alors identifier un à trois changements qu'il aura apporté à sa routine et à sa vie d'ici ces quelques mois, puis il va les représenter.
- Il doit ensuite dessiner les sentiments qu'il ressentira une fois ces changements effectués.
- Vous pouvez alors entamer une discussion en lui demandant comment il fera face à ces émotions nouvelles.



VOULEZ-VOUS ALLER PLUS LOIN?

Comme nous l'avons mentionné, nous proposons une formation pratique en art-thérapie qui vous fournira tous les outils pour réussir dans ce milieu.

L'art-thérapie peut correspondre à de nombreux profils, que vous soyez débutant ou déjà thérapeute confirmé, que vous ayez une fibre artistique ou non : peu importe votre parcours.

La formation proposée est à la fois simple et complète, elle vous permettra d'explorer les différentes facettes de cette discipline, elle vous enseignera également les bases de la psychologie et de la thérapie, ainsi que les grands principes de l'art.

[Cliquez ici pour découvrir le détail du programme](#)