

Sylvie Batlle

Animer un atelier d'art-thérapie

L'essentiel pour le proposer
avec profondeur, ouverture et prudence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques,
grâce au nerf vague*, Jean-Marie Defossez

Respiration et pranayama, Jacques Choque

Partez à la conquête de votre voix, Jocelyne Z'Graggen

Se libérer du regard des autres, Edith Rosset

La coopération positive au travail et dans vos relations, Jean-Dominique
Zanus

Psychothérapie : l'approche brève orientée solutions, Yves Gros-Louis

Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es!,
Emmanuelle Turquet

La bible des couleurs, Réjane Masini-Frydig

Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité, Patrice Ras

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN: 978-2-88953-169-1

Maquette de couverture: Éditions Jouvence

Illustration de couverture: Adobe Stock / © denys_kuvaiev, © irinaf24,

© Nan Natrada, © naypong, © Nuthawut, © photo3idea, © Rawpixel.com

Mise en page intérieure: Morgane Postaire

Illustrations: Adobe Stock / © atichat, © Claudia Balasoiu, © Jan Engel,

© Kbiscuit, © Lysenko.A, © maglyvi, © marinezumi, © mirzamlk, © n_t,

© Piktoworld, © Serj Siz'kov, © Smith1979, © Tapilipa

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	9
Partie 1 - LES FONDAMENTAUX	11
CHAPITRE 1 : ESSENCE DE L'ART-THÉRAPIE	12
1. Les principes de base	12
2. Caractéristiques de fond	16
3. Mise en contexte	21
4. L'atelier d'art-thérapie en dix points	24
CHAPITRE 2 : FINALITÉ DE L'ART-THÉRAPIE	26
1. Explorations préliminaires	26
2. Soulager	27
3. Encourager à se faire du bien	28
4. Créer du lien	29
5. Permettre aux participants de se mettre à l'écoute de soi	31
6. Encourager le mieux vivre ou l'ajustement créateur bénéfique ..	33
7. Stimuler audace, confiance et ouverture	35
8. Épauler sur le chemin de l'accomplissement de soi	35
CHAPITRE 3 : CADRE DE L'ART-THÉRAPIE	37
1. Explorations préliminaires	37
2. Les éléments clés du cadre	38
3. Les 2 notions pivots du cadre	40
4. Exemple d'illustration	42
CHAPITRE 4 : APPLICATIONS DE L'ART-THÉRAPIE	44
1. Tour d'horizon	44
2. Secteur social, professionnel et « tout public »	47
3. Secteurs très spécialisés	50

Partie 2 - CE QUI REND L'ATELIER EFFICACE	53
CHAPITRE 1: UN ACCUEIL FAVORISANT LE MIEUX-ÊTRE ET LA LIBÉRATION DE SOI	54
1. <i>Le cocon de bienveillance</i>	54
2. <i>Vers l'évolution, vers la libération</i>	59
3. <i>L'exercice de sa liberté dans l'acte de créer</i>	63
CHAPITRE 2: CENTRAGE SUR LE PARTICIPANT	64
1. <i>Approche Centrée sur la Personne</i>	64
2. <i>Projecteurs sur les sensations ici et maintenant</i>	67
CHAPITRE 3: ADOPTER DES POSTURES FACILITATRICES	75
1. <i>Posture d'humilité, de personne à personne</i>	76
2. <i>Posture de confiance en la constructivité de la personne en devenir</i>	79
3. <i>Posture d'encouragement à vivre pleinement les expériences ici et maintenant</i>	79
4. <i>Posture d'encouragement à l'autonomie</i>	82
5. <i>Posture d'encouragement à la validation de sa singularité</i>	82
6. <i>Posture de juste distance</i>	88
Partie 3 - LES MÉDIUMS ARTISTIQUES	91
CHAPITRE 1: COMMENT LES ARTS AIDENT-ILS ?	92
1. <i>Éclairages issus des neurosciences</i>	92
2. <i>Le pouvoir curatif de l'art</i>	94
3. <i>Effets thérapeutiques du jeu</i>	97
4. <i>Mise à profit des richesses de chaque art</i>	101
5. <i>Synthèse</i>	103

CHAPITRE 2 : L'ÉCRITURE EN ART-THÉRAPIE	103
1. <i>À quoi ressemble l'écriture en art-thérapie ?</i>	103
2. <i>La ronde des médiums artistiques</i>	108
3. <i>Spécificités du médium écriture</i>	114
4. <i>Exemples de terrain</i>	117
CHAPITRE 3 : L'APPROCHE DU JEU DE SABLE	121
1. <i>Qu'est-ce que le jeu de sable ?</i>	121
2. <i>Illustration par un exemple pratique</i>	124
3. <i>Spécificités de l'approche du jeu de sable</i>	130
4. <i>Exemples de terrain</i>	134
 Partie 4 - SOLUTIONS AUX PROBLÈMES DE TERRAIN	139
CHAPITRE 1 : SOLUTIONS AUX SITUATIONS DÉLICATES	140
1. <i>Lorsque tact et précautions sont nécessaires</i>	140
2. <i>Comment gérer les dilemmes ?</i>	143
3. <i>Différends sur la perception de la « mission » de l'atelier</i>	147
4. <i>Imprévus et schémas d'attachement</i>	152
5. <i>Travail auprès de mineurs</i>	154
CHAPITRE 2 : COMMENT ÉVITER LES DYNAMIQUES DYSFONCTIONNELLES	155
1. <i>Comment éviter de vexer inutilement</i>	155
2. <i>Appui sur le concept des états du Moi</i>	156
3. <i>Élucider ce que l'hostilité exprime en réalité</i>	162
4. <i>Accueillir et gérer les conflits entre participants</i>	166

Partie 5 - TRAVAILLER SEREINEMENT	171
CHAPITRE 1: ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ TOUT EN SE SOUTENANT SOI-MÊME	172
1. <i>Muscler son Parent Nourricier</i>	172
2. <i>Muscler son Parent Normatif positif</i>	175
3. <i>Muscler son état du Moi Adulte</i>	178
4. <i>Accroître son assise en équilibrant ses états du Moi</i>	182
5. <i>En quoi un travail sur soi et une supervision professionnelle sont importants</i>	184
CHAPITRE 2: FAIRE LE POINT SUR SOI-MÊME	185
1. <i>Qu'est-ce qui pousse à choisir un métier d'aidant ?</i>	186
2. <i>Élans, atouts et limites</i>	190
3. <i>Examiner sa relation au pouvoir</i>	196
4. <i>Fiche synthèse</i>	198
CHAPITRE 3: LES ESSENTIELS DU PROFESSIONNEL SEREIN	199
1. <i>Les incontournables</i>	199
2. <i>Quelques trucs et astuces</i>	199
3. <i>La mallette du professionnel serein</i>	201
4. <i>Roues de secours et bouées de sauvetage</i>	205
5. <i>S'adapter avec souplesse</i>	208
6. <i>Être paré contre toute éventualité</i>	211
CONCLUSION	214
REMERCIEMENTS	215
NOTES	218
BIBLIOGRAPHIE	227
SE FORMER À L'ART-THÉRAPIE : ADRESSES UTILES.....	235

AVANT-PROPOS

J'ai longtemps hésité sur la terminologie et le genre à utiliser. Voici les décisions que j'ai fini par prendre bien, qu'elles soient discutables.

TERMINOLOGIE: le choix du plus neutre

Dans des contextes évolutifs où de nouveaux termes peuvent naître et évoluer rapidement (titres universitaires, titres RNCP, législations, etc.), j'ai pris le parti d'opter pour les termes qui m'ont paru les plus neutres.

C'est ainsi que j'ai choisi de désigner le professionnel qui anime l'atelier avec le terme « **intervenant** » plutôt que d'autres qui conviendraient tout autant, voire mieux: *art-thérapeute*, *médiateur artistique en relation d'aide*, *praticien en art-thérapie*, etc. Suivant la même logique, j'ai opté pour le terme « **participant** » pour désigner la personne qui prend part à l'atelier plutôt que *patient*, *sujet* ou *client*.

J'ai également opté pour le terme « **médium artistique** » afin d'éviter tout risque de confusion avec la fonction de « médiateur » ou l'activité de « médiation » mais ils peuvent être appelés :

- *médiateurs artistiques* ;
- *médiations artistiques* ;
- *langages artistiques*.

GENRE: un choix difficile

Je regrette que la langue française n'offre pas de genre neutre comme d'autres langues. Une logique démocratique ferait opter pour le genre le plus représenté en nombre dans la profession, donc le féminin. J'ai toutefois utilisé le genre masculin dans une logique de « genre neutre » pour ne pas exclure les extraordinaires intervenants masculins qui exercent dans la profession.

Témoignages et exemples

Tous les noms sont bien sûr fictifs pour respecter la confidentialité.

INTRODUCTION

Pourquoi ce livre?

Cet ouvrage est né de mon désir de partager ma passion de l'art-thérapie avec ceux qui s'y intéressent ou la pratiquent. Envie de transmettre ces perles de théorie qui m'ont structurée et équipée pour le travail de terrain, ainsi que de faire bénéficier de mes années d'expérience en art-thérapie, arts-psychothérapie, supervision et formation professionnelle dans ce domaine. Des fonctions qui m'ont donné l'occasion d'apprendre sur l'art-thérapie mais aussi sur la vie et la complexité humaine.

Drôle d'espèce que la nôtre! Les *Homo sapiens* ne cessent de me surprendre et de me fasciner. Les clés qui aident à mieux comprendre et aider l'humain me paraissent destinées à être propagées. Mon désir est donc double:

- apporter des éclairages à ceux qui cherchent à cerner ou approfondir les rouages de l'art-thérapie;
- épauler ceux qui, dûment formés, proposent des ateliers ou sont sur le point de le faire avec des outils pratiques et concrets.

C'est pourquoi les parties 1 et 2 visent à donner des repères précis sur les essentiels et les parties 4 et 5 proposent des outils pratiques de terrain. La partie 3 étant un mélange des deux. Le tout dans un souci de concision et de clarté.

Notre époque ayant bénéficié de plus d'un siècle d'évolution des disciplines « psy », je trouve étayant de tirer parti de divers courants de pensée. Je tire donc ce que je propose de sources variées:

- des postulats du courant humaniste;
- des notions clé de psychanalystes de référence;
- quelques apports des neurosciences;
- divers outils de communication efficaces.

Mon cheminement vers l'art-thérapie

L'expression artistique fait partie intégrante de ma vie. J'ai toujours trouvé régénérant de dessiner, peindre, écrire, danser, chanter ou jouer la comédie. J'ai eu la chance de grandir dans un environnement facilitateur grâce à la présence de personnes joyeusement spontanées et créatives dans ma famille.

En revanche, trois ans de conservatoire d'art dramatique m'ont donné à mesurer les pressions auxquelles sont soumis la plupart des artistes professionnels. Il ne s'agissait plus de faire du théâtre pour honorer ma singularité; il fallait au contraire que je perde du poids pour aspirer à tel rôle, que je gomme mon accent régional pour tel autre, que je m'astreigne à devenir plutôt comme ci et moins comme ça. Être moi dans mon imperfection et mon authenticité n'était plus de mise. Pression accrue en danse. L'expression artistique qui m'avait jusque-là paru si rassérénante s'était transformée en diktats contraignants qui écorchaient ma spontanéité tout autant que ma joie de vivre. Ma sève créatrice se desséchait...

J'ai alors décidé de me former plutôt à l'animation socioculturelle pour qu'expression artistique rime avec chaleur humaine et harmonie sociale. Un secteur où j'ai constaté avec soulagement qu'être vraiment soi-même était non seulement approprié mais également nécessaire. Je m'y suis épanouie jusqu'à ce que la vie me fasse traverser la Manche où l'enseignement du Français Langue Étrangère a joyeusement pris le relais.

C'est à Londres que j'ai fait des études en psychologie et en relation d'aide avant de me former enfin à l'art-thérapie et à la psychothérapie à médiation artistique¹. Dès que j'ai découvert cette façon d'approcher la relation d'aide et l'expression artistique, j'ai su que je venais de trouver ce dont j'avais été en quête jusqu'alors. L'accent mis sur la légitimité de chacun et le processus créatif sans pression de résultat m'ont paru totalement alignés à mes aspirations profondes. J'avais enfin trouvé le secteur d'activité qui épousait les contours de mes vraies passions.

C'est ainsi que je pratique l'art-thérapie depuis, avec la gratitude d'être qualifiée dans un domaine tout de profondeur et de «pétillance». Les principes fondateurs de cette discipline ont enrichi chaque recoin de ma vie personnelle et professionnelle. Je savoure ainsi la créativité artistique dans un esprit de célébration de la surprise et de la découverte. Encourager les autres dans ce sens est pour moi un bonheur et promouvoir des pratiques de l'art-thérapie inspirées et prudentes, une vocation.

PARTIE I
Les fondamentaux

CHAPITRE 1 : ESSENCE DE L'ART-THÉRAPIE

1. Les principes de base



« L'art-thérapie inscrit l'expression dans un processus qui fait évoluer la forme créée. L'expression soulage mais la création, et la création suivie, transforme. »
Jean-Pierre Klein¹

a. Le processus créatif, source de transformation

L'atelier d'art-thérapie vise à proposer des activités de créativité dans le but d'encourager une transformation bénéfique. Sa mission est de s'appuyer sur le processus créatif artistique pour apporter de l'aide aux participants, les soulager s'ils sont en souffrance et les aider à se connecter à leur vérité.

- L'atelier d'art-thérapie diffère d'un cours d'art dans la mesure où il ne vise :
 - ni à parfaire une technique artistique ;
 - ni à former des artistes accomplis.
- Il diffère d'un atelier de créativité, car sa mission va au-delà d'un temps pour soi et d'un moment de détente (même s'il inclut ces dimensions).

Ce n'est pas la qualité technique ou esthétique de l'œuvre créée qui importe, mais ce que le processus créatif permet au participant de vivre.



Parfois, un soulagement à long terme peut passer par un inconfort à court terme. L'atelier n'impose donc aucune injonction au bien-être, mais aligne les propositions sur un fil conducteur visant le mieux-être à long terme. L'objectif est en effet d'aider les participants à faire place à ce qui est présent en eux-mêmes au moment de l'atelier et à déployer leurs ressources personnelles pour se confronter à ce qu'il est tentant de réprimer ou de fuir. Le recours à l'expression artistique permet de faciliter l'émergence et l'expression de ressentis diffus, subconscients et

inconscients. En prendre conscience permet d'être ensuite en mesure de faire des choix constructifs, susceptibles de favoriser son mieux-être.



SUR LE TERRAIN

1. À la proposition d'évoquer son paysage intérieur du moment, Laure commence par représenter un bord de mer calme et ensoleillé.



2. Elle se surprend à ajouter ensuite des nuages. Elle n'avait pas anticipé le fait qu'un éclair viendrait troubler le calme ambiant et foudroierait un bébé en plein cœur. Il saigne abondamment.



3. La deuxième proposition invite les participants à insérer au paysage un élément qui nourrirait leurs besoins du moment. Laure ajoute des mains tendues autour du bébé blessé.



4. À la suite de ces deux phases de créativité, une phase de retour verbal permet à Laure de prendre conscience qu'elle avait tenté de refouler un événement qui l'avait prise par surprise et profondément blessée. Le processus créatif lui a permis de l'évoquer. Elle mesure désormais l'ampleur de sa souffrance. L'intervenante l'encourage à considérer ses ressentis comme légitimes plutôt que de les dénigrer. En observant les mains tendues de son dessin, Laure pense à des amis réconfortants qui pourraient lui venir en aide si elle osait les solliciter.

Bilan

- Sa souffrance émotionnelle ne s'évapore pas, elle s'accroît même temporairement. Cela lui est néanmoins bénéfique car ses préoccupations enfouies étant conscientisées, ses tensions dans le dos et ses aigreurs d'estomac s'apaisent.

- Grâce à l'accueil chaleureux de ses ressentis par l'intervenant et le groupe, elle prend conscience qu'il n'y a rien de honteux à se sentir en manque de soutien. Elle assume désormais son besoin de réconfort et fait des choix qui vont dans le sens de son mieux-être après l'atelier :

- se tourner vers les potentielles mains tendues de sa vie en les sollicitant ;
- s'appuyer sur sa propre force de femme de 35 ans pour poser des actes constructifs d'autoprotection et de réparation.

Elle a donc pu :

1. se mettre à l'écoute de ses ressentis et exprimer des affects enfouis grâce au lâcher-prise survenu pendant qu'elle créait son paysage ;
2. prendre conscience d'une souffrance qu'elle avait refoulée ;
3. assumer sa vulnérabilité et ses besoins ;
4. opérer des choix conscients, donc libres, pour les honorer ;
5. peaufiner sa perception de ses ressources externes (amis), ainsi qu'internes (sa propre force), et s'engager en toute autonomie dans son cheminement vers son mieux-être.

Cet exemple illustre comment l'ensemble de l'atelier encourage et soutien la transformation bénéfique.

b. Expression artistique et protocole d'accompagnement

Pendant l'atelier d'art-thérapie, la créativité artistique est utilisée comme outil au sein d'un protocole d'accompagnement visant à soulager ou épauler. Cette intention thérapeutique et le cadre sécurisant marquent la différence avec les ateliers de créativité (qui peuvent néanmoins faire beaucoup de bien !).



L'intervenant a pour mission de :

- être à l'écoute ;
- accueillir tout ce qui est présent ;
- générer un climat sécurisant par une présence encadrante et bienveillante ;
- se poser en accompagnant et non en conseiller ni en pédagogue.