Sylvie
BATLLE

L'ART-THÉRAPIE AU QUOTIDIEN

Magie, couleurs, évasion et profondeur

JouVence

Sommaire

Introduction 5

1. Mystères et merveilles de l'art-thérapie. 7
Art et art-thérapie 8
En savoir plus sur l'art-thérapie . . 16

2. Art-thérapie : mode d'emploi . 23
Précautions d'emploi importantes 25
Techniques d'exploration approfondie de l'objet créé. 28
Si l'on souhaite approfondir la découverte 34

3. Une riche palette d'arts – Pour une aventure multiforme. 54
Les arts plastiques. 57
Les arts dont l'outil principal est le corps 69
*Le jeu de sable [*Sandplay*]* 79
Les marionnettes. 90
La musique 93
Les arts liés à l'écriture 97
Les formes artistiques auxquelles on ne pense pas toujours 104

Conclusion 116

En savoir plus 117

Introduction

Les décennies passées ont vu l'art-thérapie se développer. Bien que plus connue, de nombreuses idées fausses sur cette approche persistent. Par exemple, le fait que certains livres de coloriage utilisent parfois l'appellation « art-thérapie » en donne une vision très erronée et réductrice. En réalité, l'art-thérapie est une approche thérapeutique complète et complexe permettant de favoriser une transformation bénéfique à des personnes en souffrance physique et/ou mentale. Les neurosciences en ont d'ailleurs désormais prouvé l'efficacité.

Cette discipline recèle donc un grand nombre de mystères, y compris en ce qui concerne les leviers du processus art-thérapeutique… En effet, la magie qui peut se dégager d'une rencontre avec une forme d'expression artistique ne s'explique pas toujours de façon logique ou rationnelle. Certes, des théories approfondies et passionnantes nous éclairent sur le domaine et beaucoup d'art-théapeutes expérimentés ont des opinions intéressantes à examiner (j'en citerai un certain nombre), mais ce qui fait que l'on s'exprime

plus ou moins facilement à un moment donné, qu'une œuvre d'art nous touche ou non, que l'on s'exprime mieux dans tel art que dans tel autre, reste souvent inexpliqué.

Je n'ai pas la prétention d'élucider, dans cet ouvrage, les mystères de l'art ni de ses pouvoirs thérapeutiques. J'espère simplement éclairer ceux qui se demandent ce qu'est l'art-thérapie et faire découvrir un outil qui me paraît trop efficace pour ne pas être partagé.

Comme en psychothérapie, il existe plusieurs courants en art-thérapie. Cet ouvrage court n'est pas un tour d'horizon de ceux-ci, mais la présentation de celui auquel je suis formée et que je pratique. Je crois profondément au pouvoir thérapeutique des arts et vais essayer de partager avec vous la façon dont je m'en sers pour enrichir ma vie et celle des gens que j'accompagne en tant qu'art-thérapeute et art-psychothérapeute. J'espère que ce livre constituera un agréable compagnon de voyage dans la fascinante aventure de la découverte de soi et des autres par le biais des arts. Attention, cependant, à ne pas entamer un travail approfondi sur vous-même sans soutien professionnel. L'art-thérapie offre des outils à manier avec prudence.

Partie I

Mystères et merveilles de l'art-thérapie

Art et art-thérapie

L'art et l'art-thérapie sont de vastes domaines sur lesquels on pourrait disserter une vie durant. L'écrit qui suit est le modeste résultat d'un sévère processus d'élimination des millions d'avenues fascinantes qu'il serait tout aussi intéressant d'explorer sur ce sujet.

Réflexions sur l'art

On va trouver diverses définitions du mot « art » selon les dictionnaires et les artistes eux-mêmes. Dans l'optique de cet ouvrage, votre propre définition des arts est celle qui prime. Cette définition-là va forcément être teintée par votre vie actuelle, votre occupation principale, votre propre relation à un ou plusieurs langages artistiques et par la façon dont l'art est, ou a été, considéré dans votre entourage.

Langage universel car expansion du langage verbal

L'art existe depuis la nuit des temps. Toutes les cultures ont produit des graphismes, des musiques, des danses et des objets à des fins autres qu'utilitaires. Ces langages universels dépassent les limites du langage verbal et permettent à chacun de communiquer des émotions et des expériences profondes,

au-delà des mots. L'expression artistique passe les frontières et traverse les époques…

Remède ou réalisation de soi ?

Certaines théories (notamment psychanalytiques) suggèrent que l'acte de création est généré par un transfert d'affect ou d'impulsion (sublimation), ou bien par le besoin de compensation. Alfred Adler[1] citait l'exemple de Beethoven (qui était sourd) pour illustrer ce point de vue. La créativité au sens large est aussi parfois décrite comme une « régression au service de l'ego ». Que l'on soit ou non d'accord avec ces théories, elles gardent encore un impact important sur nos sociétés. L'image de l'artiste torturé, compliqué, voire déséquilibré, reste prédominante. D'autant que certains grands artistes de l'histoire en sont l'illustration : Virginia Woolf était une grande dépressive, Gauguin était décrit comme souffrant de troubles de la personnalité (schizoïde) et Van Gogh a souffert d'épisodes psychotiques.

Certains artistes sont, cependant, tout à fait bien portants. D'ailleurs, au sein même

1. Il donnait des cours magistraux sur sa *théorie compensatoire de la créativité* (cité par Rollo May dans *The Courage to Create*, Norton Paperback, London, 1994).

de la tradition psychanalytique, certains ont adopté une conception de la créativité beaucoup plus positive. C'est le cas de Heinz Kohut qui a affirmé que le processus créatif avait des pouvoirs qui dépassaient de loin le besoin de compensation[2] ou d'effets réparateurs temporaires[3].

Depuis Kohut, le mouvement qui considère l'artiste comme sain de corps et d'esprit a pris de plus en plus d'ampleur. Rollo May et Joseph Zinker pensent que la créativité est l'expression de l'individu normal dans son degré le plus élevé de santé. En effet, Rollo May décrit l'artiste comme « engagé dans un acte destiné à encourager l'épanouissement de l'être »[4]. Cette opinion est partagée par beaucoup d'autres penseurs de tradition humaniste qui estiment que le processus créatif peut apporter de la joie et de l'extase et se mettre au service d'un épanouissement suprême. Le gestaltiste Joseph Zinker compare l'acte créatif au processus

---

2. Heinz Kohut, *Restoration of the Self*, International University Press, New York, 1977.
3. Heinz Kohut, « Creativeness, Charisma, Group Psychology », in Paul H. Ornstein (ed), *The Search for the Self*, vol. 2, International University Press, New York, 1978.
4. Rollo May, *The Courage to Create*, *op. cit.*

thérapeutique présent lors d'une psychothérapie efficace : « Des émotions se débloquent, sont donc enfin ressenties et exprimées, libérant l'artiste et lui permettant d'avoir un contact plus spontané avec ses émotions pour vivre une vie plus riche, emplie de sensations et d'émotions gérées de façon créative[5]. »

Similarités et différences entre art et art-thérapie

Les similarités sont évidentes et les frontières entre les deux disciplines ne peuvent qu'être floues et fluctuantes. En effet, art et art-thérapie apportent généralement beaucoup, sur le plan personnel, à ceux qui les pratiquent ainsi qu'à ceux qui en sont les « spectateurs ». De nombreux adeptes de l'art-thérapie exercent d'ailleurs aussi un ou plusieurs arts à des fins autres que thérapeutiques. Les deux disciplines se complètent à merveille et se fondent parfois l'une dans l'autre.

On peut toutefois identifier quelques différences.

– Il y a souvent, dans l'art, un souci esthétique et stylistique qui est beaucoup

5. Joseph Zinker, *Creative Process in Gestalt Therapy,* Vintage Books, New York, 1978.

moins présent, en essence, dans l'art-thérapie. La maîtrise technique peut donc, à cet effet, être primordiale dans certaines formes artistiques (danse classique par exemple) et n'avoir aucune importance en art-thérapie (expression corporelle, recherche de son rythme intérieur, révélation par le mouvement, etc.). Par ailleurs, l'art est souvent une forme de communication avec le monde extérieur alors que l'art-thérapie est avant tout (mais pas exclusivement) une communication avec soi-même et pour soi-même. Il sera donc important qu'un acteur de théâtre sache placer sa voix et bien articuler pour être entendu clairement par le spectateur du dernier rang, alors que cela n'aura que très peu d'importance pour l'adepte du psychodrame. La motivation de produire des objets d'art susceptibles d'intéresser le public (ne serait-ce que pour survivre financièrement) disparaît en art-thérapie, ce qui peut être extrêmement libérateur et thérapeutique en soi.

– En art comme en art-thérapie, la production artistique sert de pont entre le monde intérieur et la réalité extérieure. Bon gré mal gré, l'art sert souvent de

médium artistique entre l'inconscient, le subconscient et le conscient. En art-thérapie, c'est à cet aspect-là que l'on s'intéresse. L'approche thérapeutique répond en effet à une soif de découverte de soi, à une quête de révélations personnelles. On ne va donc pas chercher la même chose dans un groupe d'art-thérapie que dans un cours d'art, même si dans leur pratique, les disciplines se rapprochent et se fondent souvent.

Il est commun de différencier les deux disciplines en insistant sur l'importance du processus créatif en art-thérapie, par opposition à la qualité du résultat dans l'art. Jung a beaucoup insisté sur cet aspect, car il a été très influencé par les philosophies orientales et notamment le mandala (image de sable, géométrique et complexe, qui s'élabore lentement pour servir de support méditatif et qui est parfois détruit lorsqu'il est terminé). Il tenait, par ailleurs, à faire la différence entre ses dessins d'auto-analyse et ce qu'il appelait le grand art dont il s'excluait. Les perceptions varient toutefois dans ce domaine. En effet, homme de son temps, Jung avait aussi considéré les œuvres de