

Sylvie Batlle

Animer un atelier *L'art-thérapie*

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

**Nouvelle
version
du best-seller
mis à jour**

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Secrets de beauté naturelle, Sabrina Romeo-Dussart

Boissons santé au fil des saisons, Sabrina Romeo-Dussart

Viens, on s'émerveille!, Delphine Lauprêtre

Explore-toi, Elena Brower

Se reconnecter aux saisons, Sabrina Romeo-Dussart

Restaure ton corps, Julien Levy

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2019

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-998-7

Maquette de couverture : Virginie Cauchy

Illustration de couverture : fond texturé : Adobe Stock : © selim ;

éclat couleur : Virginie Cauchy

Mise en pages : Morgane Postaire

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

© Kbisuit, © 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	17
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	41
4. Exemple d'illustration	44
CHAPITRE 4: APPLICATIONS DE L'ART-THÉRAPIE	45
1. Tour d'horizon	45
2. Secteur social, professionnel et « tout public »	48
3. Secteurs très spécialisés	51

CHAPITRE 5 : L'ART-THÉRAPIE EN VISIOCONFÉRENCE	53
1. Avantages	53
2. Précautions pour contourner les inconvénients	54
3. Compenser les limites de la visioconférence	55
3. Conclusion	57
Partie 2 - CE QUI REND L'ATELIER EFFICACE	59
CHAPITRE 1 : UN ACCUEIL FAVORISANT LE MIEUX-ÊTRE ET LA LIBÉRATION DE SOI	60
1. Le cocon de bienveillance	60
2. Vers l'évolution, vers la libération	65
3. L'exercice de sa liberté dans l'acte de créer	69
CHAPITRE 2 : CENTRAGE SUR LE PARTICIPANT	70
1. Approche Centrée sur la Personne	70
2. Projecteurs sur les sensations ici et maintenant	73
CHAPITRE 3 : ADOPTER DES POSTURES FACILITATRICES	81
1. Posture d'humilité, de personne à personne	82
2. Posture de confiance en la constructivité de la personne en devenir	85
3. Posture d'encouragement à vivre pleinement les expériences ici et maintenant	85
4. Posture d'encouragement à l'autonomie	88
5. Posture d'encouragement à la validation de sa singularité	88
6. Posture de juste distance	94
Partie 3 - LES MÉDIUMS ARTISTIQUES	97
CHAPITRE 1 : COMMENT LES ARTS AIDENT-ILS ?	98
1. Éclairages issus des neurosciences	98
2. Le pouvoir curatif de l'art	100

3. Effets thérapeutiques du jeu	103
4. Mise à profit des richesses de chaque art	106
5. Synthèse	108
CHAPITRE 2 : L'ÉCRITURE EN ART-THÉRAPIE	109
1. À quoi ressemble l'écriture en art-thérapie ?	109
2. La ronde des médiums artistiques	114
3. Spécificités du médium écriture	120
4. Exemples de terrain	123
CHAPITRE 3 : L'APPROCHE DU JEU DE SABLE	127
1. Qu'est-ce que le jeu de sable ?	127
2. Illustration par un exemple pratique	130
3. Spécificités de l'approche du jeu de sable	136
4. Exemples de terrain	140
Partie 4 - SOLUTIONS AUX PROBLÈMES DE TERRAIN	145
CHAPITRE 1 : SOLUTIONS AUX SITUATIONS DÉLICATES	146
1. Lorsque tact et précautions sont nécessaires	146
2. Comment gérer les dilemmes ?	149
3. Différends sur la perception de la « mission » de l'atelier	153
4. Imprévus et schémas d'attachement	158
5. Travail auprès de mineurs	160
CHAPITRE 2 : COMMENT ÉVITER LES DYNAMIQUES DYSFONCTIONNELLES	161
1. Comment éviter de vexer inutilement	161
2. Appui sur le concept des états du Moi	162
3. Élucider ce que l'hostilité exprime en réalité	168
4. Accueillir et gérer les conflits entre participants	172

Partie 5 - TRAVAILLER SEREINEMENT	177
CHAPITRE 1: ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ TOUT EN SE SOUTENANT SOI-MÊME	178
1. Muscler son Parent Nourricier	178
2. Muscler son Parent Normatif positif	181
3. Muscler son état du Moi Adulte	184
4. Accroître son assise en équilibrant ses états du Moi	188
5. En quoi un travail sur soi et une supervision professionnelle sont importants	190
CHAPITRE 2: FAIRE LE POINT SUR SOI-MÊME	191
1. Qu'est-ce qui pousse à choisir un métier de la relation d'aide par la médiation artistique ?	192
2. Élans, atouts et limites	196
3. Examiner sa relation au pouvoir	202
4. Fiche synthèse	204
CHAPITRE 3: LES ESSENTIELS DU PROFESSIONNEL SEREIN	205
1. Les incontournables	205
2. Quelques trucs et astuces	205
3. La mallette du professionnel serein	207
4. Roues de secours et bouées de sauvetage	211
5. S'adapter avec souplesse	214
6. Être paré contre toute éventualité	217
CONCLUSION	220
REMERCIEMENTS	221
NOTES	224
BIBLIOGRAPHIE	233
SE FORMER À L'ART-THÉRAPIE: ADRESSES UTILES.....	239

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 soutient 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.

c. Les deux grandes phases de l'atelier

L'ATELIER EST BASÉ SUR DEUX GRANDES ÉTAPES DE FOND

1. La phase de créativité

S'appuyant sur les spécificités du(des) médium(s) artistique(s) utilisé(s), l'intervenant joue un rôle de facilitateur invitant les participants à :

- mobiliser leurs élans créatifs ;
- s'engager dans des expériences créatives ;
- mettre en forme ce qui est diffus, confus, obscur en eux au moment de l'atelier.

2. La phase du retour verbal

Sans porter de jugement sur les œuvres produites, l'intervenant invite chacun à se pencher sur sa production artistique pour en affiner sa perception en :

- en explorant la portée ;
- décrivant son vécu : les ressentis suscités par le travail de création ;
- exprimant les ressentis qui en découlent ici et maintenant.

C'est par l'ensemble de ce processus que la transformation opère.

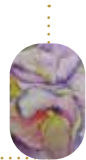
C'est la présence de ces deux phases qui différencie l'atelier d'art-thérapie d'un atelier de créativité ou de loisir. Même si ces derniers peuvent s'avérer thérapeutiques (tout comme le sport ou les promenades dans la nature), il ne s'agit pas d'art-thérapie stricto sensu. Notez qu'au tout début de l'atelier, une phase de mise en train encourageant le lâcher-prise puis amorçant la thématique de l'atelier est recommandée pour stimuler la créativité des participants. Dans certains cas particuliers, il est envisageable de ne pas suivre rigoureusement ces deux étapes, par exemple lors d'ateliers proposés à des publics pour lesquels le retour verbal est impossible du fait d'un handicap ou de fonctions cognitives très altérées. C'est également le cas pour certains ateliers ludiques destinés uniquement à créer du lien et de la détente. Il n'est donc pas impossible qu'au sein d'un cycle d'ateliers d'art-thérapie, un atelier soit exceptionnellement mené différemment, ne faisant pas suivre la phase de créativité d'une invitation à partager ses ressentis. Il est alors préférable de communiquer clairement aux participants le pourquoi de ce format exceptionnel.

2. Caractéristiques de fond

a. Ce qui justifie le recours aux arts

On peut utiliser les arts pour faciliter l'accès à des ressentis inconfortables que l'on est tenté de cacher, de nier ou refouler.

La distanciation que procure l'expression artistique est thérapeutique, car les révélations et les affects sont adoucis par la dimension métaphorique de l'art.



Nous avons tous des stratégies inconscientes nous permettant d'éviter de ressentir les émotions douloureuses, mais l'économie de souffrance a un coût : maladies psychosomatiques, TOC, phobies, addictions, passages à l'acte répréhensibles, compulsions, etc. Proposer des déclencheurs qui aident à ressentir et à exprimer ce qui perturbe en sourdine peut éviter une surenchère de problèmes de santé ou de comportements néfastes...

Le recours aux langages artistiques contribue à éviter les conséquences nocives du refoulement.



b. Des perches tendues aux secrets de la psyché

Les propositions de créativité sont des perches tendues au participant qui peut ainsi visiter les eaux troubles de sa vie de façon détournée.

Métaphore du processus en jeu

Un brin d'évasion...

Imaginons des montgolfières nommées Paradoxe qui permettraient de s'éloigner de soi pour mieux s'en approcher. À bord, on quitterait le pays des préoccupations et des souffrances pour se laisser porter vers les nuées de son imaginaire. Au royaume des nuages, ce qui nous incommode à terre paraîtrait moins menaçant car plus lointain, moins réel...

L'escapade en montgolfière permettrait de lâcher prise: expérimenter, jouer, s'aventurer en des contrées inconnues de soi, dans un esprit d'exploration, d'ouverture aux surprises du voyage. Nos résistances habituelles n'auraient plus à monter la garde. Ainsi, nos vérités profondes déguisées en mensonges se glisseraient comme un sifflement d'air entre les lignes de nos écrits, les traces de nos pinceaux, les ondulations de nos danses.



Il nous appartiendrait alors de soulever le voile pour les percevoir... Lentement, doucement, pour ne surtout pas brusquer notre délicate psyché.

Car depuis cette réconfortante cabine dans les airs, les épines du pays des souffrances s'arrondissent, s'adoucissent et prennent une forme moins tranchante. Et ce grâce au filtre de la créativité, au recours aux symboles et aux détours de la métaphore...

À l'atterrissage, dans un enclos protégé par un accompagnateur ou une accompagnatrice de voyage, on pourrait partager avec les autres explorateurs et exploratrices le fruit de nos trouvailles et en recevoir les trésors...

Révérance et délicatesse pour accueillir les révélations

Afin que les prises de conscience n'émergent qu'à un niveau d'exposition à soi qui reste gérable pour la psyché, douceur et prudence sont de mise de la part de l'intervenant.

Le processus créatif qui s'enclenche dans ce type d'atelier est susceptible de lever le voile sur des souffrances enfouies. L'intervenant doit donc pouvoir s'appuyer sur des compétences solides lui permettant de :

- mesurer l'impact et les enjeux de ses propositions de créativité;
- accueillir des affects parfois puissants dans une posture adaptée et exercée à la relation d'aide.

S'improviser art-thérapeute serait très dangereux pour le public accompagné...

La phase du « retour verbal » sur l'œuvre doit être abordée avec un professionnalisme prudent, car elle permet d'approfondir l'expérience de créativité et de conscientiser ce qui s'est exprimé spontanément. C'est en effet le moment où le participant peut identifier :

- en quoi cet ogre qu'il a mis en scène lui rappelle quelqu'un ou quelque chose de sa vie;

- pourquoi cette soudaine montée d'énergie pendant sa danse est significative à ce moment de son parcours ;
- en quoi ces figurines à moitié enterrées dans le sable l'éclairent sur une difficulté et lui donnent des clés pour la confronter.

Avec un médium comme l'écriture ou le théâtre, le moment de la présentation apporte une nouvelle dimension. C'est parfois pendant qu'il lit son texte ou présente sa scène devant le groupe que le participant en découvre la portée et la symbolique. Il peut par exemple percevoir sa description d'un « début d'hiver en Sibérie » sous un nouvel angle et :

- conscientiser l'appréhension d'un *froid à venir* ;
- oser se confronter à un *souvenir glacial* ;
- découvrir une réponse dans les *stalactites naissantes*.

Le processus créatif est fascinant ! Il peut révéler à son auteur les réponses à ses propres questions avec de subtils indices que le participant insère lui-même dans son œuvre sans s'en rendre compte.



L'expression de soi par le biais d'un médium artistique permet de canaliser ce qui dérange ou fait souffrir. Dans certains cas, cela permet de relativiser, de paradoxalement donner au problème des contours plus clairs, bien que moins acérés.



SUR LE TERRAIN

Témoignage d'une participante : « Parfois, je ne suis pas inspirée par la proposition et puis une vague arrive et je surfe dessus : je commence à improviser et les mots s'enfilent comme les perles d'un collier. Quand je repense à ce « collier » après coup, je découvre un sens inattendu.

Par exemple, sur l'invitation à incarner un animal, c'est pendant ma présentation que j'ai identifié que je mimais mon attitude avec une amie. Bien qu'a priori déjantée et absurde, cette scène m'a donné des clés pour identifier ce que j'avais induit à mon insu. Ça m'a aussi allégée d'entendre le groupe rire de la scène ; ça m'a aidée à dédramatiser. »

c. Une profondeur qui peut surprendre

L'œuvre d'art produite comporte souvent une charge affective d'envergure qui peut être assimilée à *l'objet transitionnel* évoqué par Donald Winnicott. Décrit sommairement, il s'agit d'un objet de type « doudou » : qui remplace la présence de la mère en « *prenant la place du sein ou de l'objet de la première relation²* ».



BON À SAVOIR

L'œuvre produite en atelier peut être aussi chargée d'affects pour son créateur que le doudou l'est pour le jeune enfant. Elle mérite donc d'être traitée avec le plus profond respect.

Il peut se jouer des choses extrêmement puissantes en atelier. Les découvertes peuvent être libératrices, apaisantes ou joyeuses, mais aussi douloureuses ou parfois perturbantes. Du moins, dans un premier temps.



BON À SAVOIR

Des problèmes psychologiques profonds sont susceptibles d'être efficacement pris en charge en atelier d'art-thérapie. À condition que prudence, déontologie et bases solides en psychopathologie soient au rendez-vous...

d. Légèreté, sensorialité et beauté

Il est important de ne pas réduire la discipline au psychologique. Richard Forestier explique que les ateliers comportent aussi « *des composantes importantes comme l'implication corporelle, l'intention, la transcendance esthétique, la sensorialité ou bien la sensibilité et le goût³* ».

Certains ateliers visent en effet simplement à :

- réveiller le corps ;
- stimuler les sens ;

- inviter à :
 - s'ouvrir à sa sensibilité ;
 - se laisser transcender par la beauté.

Le fait de ne pas viser la qualité technique ou esthétique de l'œuvre produite n'exclut pas la possibilité que du beau émerge et se ressente. La beauté étant nourricière, des stimuli auditifs ou visuels susceptibles de générer des émotions esthétiques sont bénéfiques...

Charles Pépin consacre un livre aux bienfaits de la beauté. Il y explique⁴ que, adolescent, la beauté de certaines musiques l'avait aidé à se trouver, à se découvrir et à s'inventer. Tous les témoignages qu'il cite s'accordent sur le fait que la beauté aide, réveille, délivre ou apaise en procurant « *un salut, une sortie, une échappatoire au malaise ou à la souffrance* ». Kant est du même avis ; dans sa théorie du « conflit des facultés », il suggère que le moment où cesse le conflit interne est « *le moment où nous éprouvons le "sentiment du beau"* ».

L'atelier d'art-thérapie peut donner lieu à de nombreux moments d'émotion esthétique et les œuvres qui y sont produites peuvent être très belles car la levée de toute pression de résultat libère et stimule la transcendance créative.

La recherche du beau n'est toutefois pas la priorité de l'atelier d'art-thérapie. Sa mission est d'encourager plutôt la vérité intérieure et la spontanéité.



3. Mise en contexte

En art-thérapie, la citation de Nietzsche « *l'ordre naît du chaos* » semble aussi adaptée au processus créatif qu'au paysage de la profession : les deux sont chaotiques et surprenants. Pourtant, en essence, en profondeur, un ordre inébranlable semble unifier le tout...

Un point constitue toutefois une divergence significative entre les méthodes : la posture face à l'interprétation des œuvres produites...

Qui interprète quoi ?

Comme l'expliquent Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche⁶, au départ, dans la lignée de la psychanalyse freudienne, l'art-thérapeute évaluait et interprétait les œuvres produites par le biais du concept de projection. Certaines écoles adoptent encore à ce jour cette lecture dite « psychodynamique » du problème.

Les approches dites « non interprétatives » s'inspirent plutôt des conceptions jungiennes, à savoir encourager la personne en souffrance à prendre en charge son processus de guérison. Jung estimait en effet qu'accepter passivement les interprétations de l'analyste n'aidait pas le patient. Des influences phénoménologiques et existentielles ont corroboré cette posture : les apports de la *psychologie humaniste* et de la *gestalt-thérapie*⁷ ont en effet amené les thérapeutes à se centrer sur la personne et sur son expérience dans son processus de création.

Favoriser l'autonomie des participants est une priorité dans les approches dites « humanistes ». C'est donc à eux que revient le privilège d'interpréter leurs œuvres. L'intervenant adopte une posture d'écoute active et épaulé les participants avec des questions facilitatrices pour les aider à observer, découvrir, décoder, décrypter et donc, interpréter leurs propres productions artistiques.



Le postulat étant qu'un participant qui s'appuie sur ses propres ressources pour interpréter son œuvre s'épargne d'être encombré des projections d'autrui, thérapeute inclus, et met ses propres compétences à profit, ce qui est valorisant pour lui.

C'est dans cette optique d'encouragement à l'autonomie du participant que je m'inscris dans ma pratique de l'art-thérapie présentée dans cet ouvrage.

Je vous propose une petite activité ludique pour illustrer les raisons de cette préférence.



À VOUS

- Comment interpréteriez-vous ce que la participante Émeline évoque avec ce jet de sable sur une figurine ?



.....

.....

.....

.....

On pourrait imaginer qu'il s'agit d'une agression (le jet de sable symbolisant un flot d'insultes par exemple), alors qu'on est peut-être face à un saupoudrage d'amour (un être cher regretté pour son flot de bienveillance si bénéfique).

À moins que ce jet de sable ne représente plutôt :

- une pollution sonore envahissante ;
- un flot d'inspiration abondant au sein d'un projet créatif ;
- une douche purificatrice pour expier un faux pas ;
- une envie de vengeance sur une personne qui a été blessante...

Seule Émeline en connaît le sens. Et encore ! Parfois, le geste est inconscient et c'est le protocole d'accompagnement qui va l'aider à élucider elle-même le sens de son geste et de sa création...

4. L'atelier d'art-thérapie en dix points

Ce qu'est l'atelier d'art-thérapie	Ce qu'il n'est pas
<p>C'est un atelier visant à aider en se servant de l'expression artistique comme outil. Des activités de créativité sont proposées au sein d'un protocole d'animation et d'accompagnement visant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le soulagement; • l'épanouissement. 	<p>Ce n'est pas un cours pour parfaire une technique artistique afin de produire des créations destinées à être exposées, publiées ou mises en vente. Ce n'est pas un atelier visant à former des artistes aboutis.</p>
<p>C'est un atelier encourageant chacun à se connecter à la vérité de ses ressentis du moment grâce à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la qualité du déroulé de l'atelier; • la(les) proposition(s) de créativité; • la posture d'accompagnement. 	<p>Ce n'est pas un atelier qui garantit le bien-être ni force une quelconque émotion.</p>
<p>C'est un atelier de totale ouverture dans un cadre sécurisant de non-jugement.</p> <p>Les stimuli à la créativité peuvent être choisis de façon à encourager des ressentis agréables mais ce ne sont que des invitations laissant chacun libre de ressentir ce qu'il veut, et surtout ce qu'il peut !</p>	<p>Ce n'est pas un atelier qui suggère à quelqu'un qui va mal qu'il devrait aller mieux et regarder le verre à moitié plein. La mission n'est surtout pas de dicter ce qu'il est adéquat ou préférable de ressentir.</p>
<p>C'est un atelier au sein duquel tout converge vers la légitimité de chacun tel qu'il est, ici et maintenant.</p>	<p>Ce n'est pas un atelier suggérant une transformation nécessaire pour devenir légitime.</p>
<p>C'est un atelier où chaque ressenti est accueilli sans avoir à être enjolivé, même s'il est inconfortable, peu élégant ou décevant.</p> <p>Le recours à la métaphore peut le rendre plus supportable pour tous...</p>	<p>Ce n'est pas un atelier qui encourage à refouler ses ressentis inconfortables ni à cacher ses côtés décevants.</p>
<p>C'est un atelier qui honore le respect de soi en invitant chacun à décider ce qu'il lui paraît juste de partager avec le groupe ou de garder secret.</p>	<p>Ce n'est pas un atelier qui pousse à s'exprimer coûte que coûte, prend en traître ou incite à dévoiler de l'intime contre son gré.</p>

<p>C'est un atelier qui vise à atténuer le mal-être et encourager le mieux-être par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la libre expression des ressentis; • l'absorption dans des activités de créativité; • l'évasion que peut procurer l'imaginaire; • le plaisir de faire, de s'adonner à une activité, d'être en lien, de jouer. 	<p>Ce n'est pas un atelier où l'intervenant prétend guérir. Bien entendu, l'atelier peut contribuer au rétablissement d'une personne malade mais il ne se substitue pas aux traitements médicaux.</p>
<p>C'est un atelier visant à donner à chacun la possibilité d'être pleinement soi et d'avoir un espace de vraie liberté d'expression au sein d'un cadre de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • respect de soi; • respect des autres; • respect du lieu et du matériel. 	<p>Ce n'est pas un atelier où l'expression de soi est orientée par l'animateur, ni où chacun fait ce qu'il veut sans se préoccuper des limites posées par le cadre.</p>
<p>C'est un atelier cadre et animé par un professionnel dûment formé aux outils de l'art-thérapie.</p> <p>Les consignes de prudence et de déontologie de l'art-thérapie s'appliquent, quels que soient le nom donné à l'atelier et le contexte d'intervention.</p>	<p>Ce n'est pas une plate-forme d'expérimentation de thérapie sauvage. Le fait de donner un nom léger à l'atelier n'amoin-drit pas le risque de surexposer la psyché des participants.</p>
<p>C'est un atelier animé par un professionnel qui a fait l'expérience d'activités de créativité du type qu'il propose dans un contexte structurant de formation.</p> <p>Il a donc pu observer l'impact et les enjeux des propositions sur lui-même et sur les autres.</p> <p>Il est ainsi pleinement conscient de l'envergure et de la diversité de réactions (y compris face aux propositions d'apparence anodine).</p>	<p>Ce n'est pas un atelier où l'intervenant joue à l'apprenti sorcier en proposant des activités inspirées de lectures ou de vidéos.</p>