

## **Le concept**

L'art-thérapie est un ensemble de médiations mis à disposition de la personne pour prévenir, soigner, traiter, soulager un problème, une maladie. L'art-thérapie pourrait être considérée comme une médecine douce qui évite de travailler directement là où ça fait mal. Elle se pratique le plus souvent en groupe mais également individuellement.

## **Comment se passe un atelier d'art-thérapie ?**

Cela ne passe pas principalement par la parole, mais encore une fois par la sensation, par le faire, par l'impression devant ce qu'on a créé. En tout cas, pas celle qui explicite ou explique les significations cachées dans la production, pas celle qui veut mettre à tout prix des mots dessus, et tout comprendre.

## **L'art-thérapeute**

Il doit savoir comment accompagner la forme, c'est pourquoi il doit connaître et pratiquer lui-même l'art proposé pour pouvoir aider à mettre dans la production "ce qui fait tourment" sans pour autant le demander explicitement.

Il ne doit pas intellectualiser mais s'ouvrir à l'empathie et à l'intuition. Il se situe entre ce que la personne sait faire, mais risque de répéter et ce qui lui est impossible d'aborder.

Il invite la personne

-A découvrir, de façon progressive, des supports d'expression qui la surprendront.

-A souligner ses difficultés en les figurant sans même s'en rendre compte.

-A puiser en elle ses forces de résolution.

-A accéder à sa propre unité, à sa propre intégrité, à son désir de forme.

-A s'inscrire dans une dynamique de groupe.

-A se recréer pour se re-crée (se créer à nouveau) et donc, en quelque sorte, se réapproprier quelque chose de son histoire. La résilience s'approche de cette idée.

## **Les bienfaits de l'art-thérapie**

On s'aperçoit peu à peu que la sensibilité de la personne arrive à s'extérioriser autrement que par le langage verbal (où elle peut se révéler en difficulté).

La personne peut alors témoigner autrement du drame qu'elle vit. Elle se révèle elle-même et aux autres différente, c'est-à-dire unique. Elle prend conscience de son unicité et déploie, au-delà (ou en-deçà) de mots, une richesse humaine et communicationnelle inédite souvent insoupçonnée. Elle s'inscrit dans un espace de proximité, un espace solidaire où il fait bon vivre. Elle découvre un élément simple de sécurisation, véritable incubateur d'identité.

## **Les bénéficiaires**

L'art-thérapie ne concerne pas seulement la psychiatrie (psychose, autisme, névroses, troubles de l'alimentation), la gériatrie (Alzheimer et démence), la pédiatrie, la rééducation fonctionnelle ou encore les soins privatifs. Elle se pratique aujourd'hui dans des associations pour toxicomanes, dans des projets de réinsertion, d'alphabétisation, d'accueil de migrants, de personnes violentes, dans le travail de deuil, avec des victimes d'abus sexuels (pédophilie ou inceste). On y a recours dans les maisons de retraite, les prisons, les écoles.

Elle concerne aussi les aidants de malades (familles, soignants, etc.)

Elle permet de surmonter l'épreuve personnelle, de prendre en considération les souffrances d'un patient ou d'un proche. Les art-thérapeutes créent de plus en plus des associations et certains reçoivent même un libéral.

## **La mise en situation d'expression.**

La mise en situation d'expression est vitale . Elle permet à l'individu d'occuper son être lucidement et profondément. Car l'homme est fait pour vivre au niveau profond et non seulement au niveau instinctif et réflexe.

L'acte d'expression l'appelle à découvrir en lui des zones qu'il ignore, à développer d'autres capacités de communication inédites et insoupçonnées, à témoigner du drame (ou du bonheur) qu'il vit, à découvrir une sensibilité qui lui ouvre la voie d'autres langages subtils et inattendus,

A mesure que la thérapie avance, l'individu prend conscience qu'il peut exister, se mettre debout, prendre sa vie au sérieux, trouver sa place et s'y tenir avec humilité et force. Il peut aussi apprendre à vivre avec réalisme sans se regarder vivre, sans rêver sa vie. Une fois réconcilié avec lui-même et avec sa vie, il peut se tenir dans l'acceptation douce, humble et sereine de ce qu'il est, il peut mieux assumer ses limites, son handicap et ses fragilités.

## **Transmettre**

la mise en situation d'expression induit un acte de transmission. Transmettre c'est être en vie, mais c'est surtout rester vivant. Elle permet à l'individu en rupture sociale d'exister à nouveau, de se réconcilier avec lui-même et avec sa vie, d'apprendre à nouveau à vivre à partir du positif, de sortir d'un système qui le plus souvent le rabaisse ou le polarise sur son négatif, son handicap, ses limites. Elle permet donc à chacun de s'éveiller à une vraie intériorité.

La vraie maîtrise de soi ne s'acquiert qu'à partir des profondeurs. Cette vie en profondeur est accessible à tous et pas seulement aux mystiques et aux intellectuels. Accéder à son être intime est indispensable pour aller à la découverte de l'autre.

S'ouvrir à soi, à son « Soi » profond, fait assumer l'insécurité intérieure et inscrit, peu à peu, l'individu dans une dynamique sociétale, source d'échanges, de solidité et de solidarité.

Alain Vasseur