

# L'art

## et ses bienfaits

**Art-thérapie...  
et si les arts avaient le pouvoir  
de nous aider à aller mieux ?**

Nombreux sont ceux qui pratiquent le dessin ou les arts créatifs pour décompresser et ne dit-on pas également que la musique adoucit les mœurs ?

En remontant à l'Antiquité, on pourrait attribuer la paternité du concept d'art-thérapie à Aristote pour qui un processus de catharsis (purgé) se produit lorsque l'on assiste à une tragédie au théâtre. L'art permettrait d'expulser des spectateurs les émotions exprimées par les acteurs.

*Au XVI<sup>e</sup> siècle, le peintre Giovanni Battista Armenini disait que la gaieté des « grotesques » des Loges de Raphaël au Vatican, avaient le pouvoir de soigner la mélancolie.*



Et si l'art-thérapie a entamé un tournant médical il y a cent ans, notamment avec les professeurs Walter Morgenthaler en Suisse et Hanz Prinzhorn en Allemagne, au Royaume-Uni, c'est le peintre anglais, Adrian Hill qui en 1940 expérimentera pendant sa convalescence après un traitement contre la tuberculose, la pratique du dessin sur papier, à laquelle les médecins médusés attribueront son rapide rétablissement. La Croix-Rouge britannique, intéressée par cette expérience, l'utilisera auprès de ses patients. En

France, c'est dans le sillage du développement de l'ergothérapie qui apparaît dans les années 40 que Robert Volmat, dans la ligne de pensée de Jean Dubuffet et André

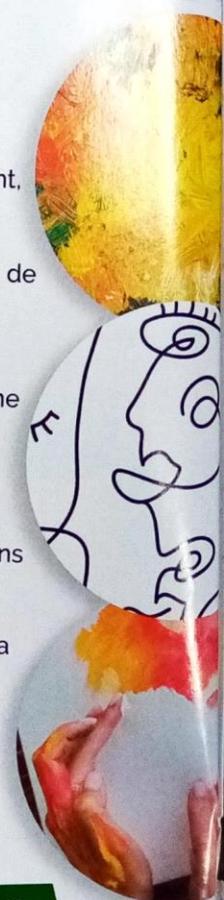
Breton avec l'art brut, ouvrira le premier département d'art psychopathologique à la Clinique des maladies mentales et de l'Encéphale de Paris en 1954. De ces travaux naîtra une forme d'art-thérapie imprégnée d'une approche psychologique forte, aujourd'hui qualifiée de « traditionnelle ». Il s'agit d'une psychothérapie par l'art, qui permet au patient de renouer le dialogue avec les autres et lui-même, résoudre un problème et atteindre un mieux-être. Elle a pour vocation l'expression du non-dit.

En 1976 est créée l'Association Française de Recherches et d'Application des Techniques Artistiques en Pédagogie Et Médecine (AFRATAPEM) qui est aujourd'hui un centre de recherches et de formation

reconnu mondialement, et développe un second courant, celui de l'art-thérapie moderne.

Cette discipline ne recherche quant à elle aucune interprétation, que ce soit dans le résultat de la production artistique, de la technique ou de l'intention même derrière cette création.

Suite en page 20



Suite de la page 18

Ce n'est très clairement pas une psychothérapie. Elle a pour objectif l'amélioration des capacités relationnelles et expressives des patients. Elle a pour vocation l'expression par l'art, non pas du non-dit, mais de l'indicible, constitué des sensations et sentiments.

**L'art-thérapie, reconnue en milieu hospitalier**

L'art-thérapie est employée en complément des traitements médicaux classiques et d'autres prises en charge thérapeutiques dans de nombreux centres hospitaliers, plus particulièrement dans des services de cancérologie, pédiatrie et psychiatrie, dans lesquels la recherche du bien-être des patients est très vive. Mais elle se développe dans les services de dialyse, les unités alzheimer et est aussi très efficace pour l'accompagnement des autistes... Dans ce cadre, elle a aussi le pouvoir de permettre au patient de devenir acteur de son traitement et de prendre le dessus sur sa pathologie.

Dans notre région, le Centre hospitalier Georges Mazurelle de La Roche sur Yon a intégré l'art-thérapie, ainsi que le CHU de Nantes depuis 2012 à l'unité des grossesses à haut risque, depuis 2015 auprès d'enfants et d'adolescents en hôpital de jour et depuis 2016 en oncologie pédiatrique.

**Des bienfaits pour tous**  
L'art-thérapie se pratique aussi en milieu associatif et en libéral, au cabinet du praticien ou à domicile. On l'utilise aussi dans l'accompagnement des personnes fragilisées par les événements de la vie tels que le deuil, la rupture sentimentale, la perte d'emploi ou même une grossesse difficile.

Mais elle est aussi bénéfique pour tout un chacun pour combattre la timidité, les phobies, aider à mieux se connaître, prendre confiance en soi, réduire le stress, quelle que soit son intensité, l'angoisse générée par un examen scolaire, elle est aussi adaptée pour les enfants à haut potentiel... La liste est longue des bienfaits de l'art-thérapie !

Les séances suivantes s'articuleront autour de trois grands principes qui interagiront ensemble :

- L'expression, verbale ou non
- La création artistique
- La réflexion sur sa création

La forme précise des séances dépendra aussi beaucoup du ou des arts pratiqués et de l'approche du thérapeute.

Le thérapeute n'est en aucun cas dans un rôle de professeur d'art. Il est là pour amener le patient à une impulsion de création, puis l'encourager à continuer pour développer sa production artistique.

Le non-jugement et la bienveillance sont primordiaux pour cette discrète guidance du thérapeute. La thérapie avance vraiment lorsque le patient arrive à lâcher prise lors du processus de création.

L'échange verbal avec l'art-thérapeute en fin de séance permet au patient d'exprimer son ressenti pendant la création, ce qu'elle évoque pour lui, toujours guidé discrètement par les questions très larges du thérapeute, afin de ne pas orienter ses propos ou l'enfermer dans un cadre défini par ces questions. L'objectif est que le patient avance à son rythme sans être brusqué par des choses qu'il n'est pas prêt à entendre. Il est seul maître de son cheminement et du rythme de ce dernier.

Les coûts des séances d'art-thérapie sont variables selon les praticiens et dépendent du type de séance (individuelle ou de groupe), des frais générés par le type d'art pratiqué...

L'assurance maladie ne prend pas en charge le remboursement de ces soins, mais de nombreuses mutuelles le proposent dans certains de leurs contrats de santé. N'hésitez pas à poser la question à la vôtre !



**L'art-thérapie aide à combattre la timidité, les phobies, le stress, l'angoisse générée par un examen scolaire...**



La richesse des formes d'expression artistique permet à chacun de trouver le moyen qui lui est le plus adapté. On pense assez facilement à la peinture, au dessin et à la sculpture, mais d'autres techniques, telles la musique, l'écriture, la photographie, le collage, la danse, la vidéo, le théâtre, les marionnettes et bien d'autres peuvent aussi être pratiquées ou se mêler pour permettre de créer une forme d'expression personnelle. Cette pratique ne nécessite pas de connaissances ou de technique particulière.

**Comment se déroulent les séances ?**

Elles peuvent se dérouler en individuel ou en groupe. La première séance permet au patient d'échanger sur ses motivations et de définir les objectifs thérapeutiques et la fréquence avec son praticien.

**Réponse au Jeu CONCOURS de février**

A la question : " Selon un sondage IFOP, quel pourcentage de célibataires est en quête de stabilité affective ? " Il fallait répondre : 90%  
Bravo à notre gagnante : Madame M. Raveleau de La Garnache

**Merci à notre Partenaire : Turbo Fonte à Challans - 02 51 54 60 22**