

## SANTÉ



L'art-thérapie est destinée à tous les publics, notamment les résidents en Ehpad.

© GIL ARROCENA

# L'art-thérapie, ou la guérison par la création

Reconnue dans le domaine médical, l'art-thérapie se développe au Pays Basque comme ailleurs. Mais les principes et les bienfaits de cette pratique mettant à profit les vertus de l'art dans le cadre d'une thérapie restent encore méconnus du grand public.

## Gil ARROCENA

Dans un cabinet privé ou dans un cadre institutionnel, l'art-thérapie permet de soulager la souffrance du patient en stimulant sa créativité. Opposée à toute généralité, la thérapie par l'art prend en compte la personnalité du patient et celle du thérapeute.

Ainsi, Noëlle Roulleau collabore avec des structures psychiatriques du Pays Basque Nord, notamment la clinique d'Amade. Ses patients viennent sous prescription médicale du psychiatre afin de travailler en groupe, par le biais du théâtre et de l'écriture, l'estime de soi ou les problèmes relationnels. Elle permet de soulager l'anxiété (dépression, bipolarité, troubles de la personnalité), et de diminuer les addictions (alcool, drogue, sexe). Pour faciliter la parole, elle reçoit également dans son

cabinet des patients qui souffrent d'un trauma, d'un deuil. De même, à Bayonne, Lorène Couléard travaille avec l'association Chrysalide afin de diagnostiquer des enfants et des jeunes adultes autistes pour les aider à prendre conscience de leurs difficultés. Pour elle aussi, l'art-thérapie est une démarche complémentaire à la psychologie et aux traitements qui ne suffisent pas toujours. À Hendaye, Sandrine Sueur met les arts plastiques au service de l'éveil de la personne en redonnant goût à la vie grâce au plaisir de la création. Elle travaille aussi en partenariat avec plusieurs institutions (centres sociaux, Ehpad) qui lui adressent des patients. Tango-thérapeute, Frédérique Mirande organise des cycles d'ateliers pour le développement personnel, intervient aussi dans les Ehpad et les centres hospitaliers. Le tango soutient ceux qui souffrent d'une incapacité à avoir un contact

physique comme il peut aider à la rémission d'un cancer.

Quels que soient le praticien et la pathologie, le principe fondamental de l'art-thérapie consiste à rendre le patient maître de ses actes, ce pour quoi il ne s'agit ni d'un atelier d'art, ni de psychothérapie. D'une part, l'amélioration de la vie intérieure du patient prévaut sur la création d'une œuvre. Si aucune compétence artistique n'est demandée, les séances ne visent aucun apprentissage ou amélioration des techniques. L'objet reste un support éphémère qui implique la sensibilité et l'inconscient, c'est un moyen vers la guérison, jamais une fin en soi. Contrairement à un atelier d'art impliquant la relation maître-élève, Lorène Couléard souligne qu'il n'y a pas d'objectif à atteindre. Seule compte la créativité, jamais la réalisation. De fait, un cabinet d'art-thérapeute est "le lieu où l'on peut rater". D'autre part, l'art-thérapie n'est pas une psychothérapie alternative. Au lieu d'analyser et d'interpréter les comportements des patients, il s'agit de favoriser leurs capacités expressives et relationnelles. Ainsi la tango-thérapie permet au danseur de reprendre confiance grâce à une relation triple avec la danse, le partenaire et la musique.

#### Cerner les besoins du patient

Si l'art-thérapie est plurielle, elle repose sur des notions communes et s'exerce dans le cadre d'une formation certifiée par l'État. Les art-thérapeutes ne sont pas des artistes pratiquant des soins, mais des personnes formées pour ce type de thérapie. Durant trois ans d'études à Lille, Noëlle Rouleau a assimilé les bases de la psychopathologie, les notions de transfert et de contre-transfert, de jeu, de créativité, les pensées de Freud, de Jung et les thérapies comportementales ou cognitives. Elle a façonné son protocole avec le temps et l'expérience. Pour Sandrine Sueur, diplômée en 2020, l'expression, la communication et la relation sont les axes de la discipline. La guérison s'effectue en déverrouillant des petites choses liées au traumatisme, il faut pour cela cerner les besoins du patient et proposer une technique permettant le passage à l'acte artistique.

L'amélioration de la vie intérieure du patient prévaut sur la création d'une œuvre

La tango-thérapie permet au danseur de reprendre confiance grâce à une relation triple avec la danse, le partenaire et la musique

Les thérapeutes sont d'une grande humilité quant à leurs méthodes, car ce qui fonctionne avec un patient n'est pas toujours utile avec un autre

L'art-thérapie est l'opportunité de se réinventer et d'avoir une image positive de soi

En outre, les thérapeutes sont d'une grande humilité quant à leurs méthodes, car ce qui fonctionne avec un patient n'est pas toujours utile avec un autre. Avant tout, il s'agit d'une relation humaine entre deux individus singuliers. Le travail permet d'établir la relation en invitant le patient à représenter son mal-être. Mieux encore, il exprime son ressenti lors de la réalisation. Ainsi, Noëlle Rouleau "accompagne" la personne pour accéder à elle-même. Elle ne subit plus la thérapie, elle devient actrice. L'atelier d'écriture favorise l'engagement avant de débriefer la séance et d'observer les pensées, les sensations vécues lors du processus. Les patients acceptent leur souffrance à condition de trouver les valeurs qui orientent leur existence et d'avoir une vie riche de sens avec "les boussoles de la vie intérieure".

#### Une image positive de soi

Pour Lorène Couléard, l'art-thérapie est l'opportunité de se réinventer et d'avoir une image positive de soi. La créativité est une expérience d'où émerge un autre moi possible. L'exploration esthétique demande une mise en jeu de soi, appelle au changement, et remet du mouvement psychique. En ce sens, Sandrine Sueur veut "déclencher l'acte pour exprimer ce qui est imprimé". Après une séance de discussion, la mise en route du processus créatif suppose l'outil adapté, car les mêmes choses ne sont pas exprimées avec la peinture ou le modelage. Par l'extériorisation, le patient se transforme, et la thérapeute l'aide à prendre conscience du processus.

Pour la tango-thérapie, Frédérique Mirande a développé pendant dix ans une méthode empirique nourrie de nombreuses lectures. Le tango exige une "écoute corporelle qui permet de mieux se connaître". Si l'improvisation est un retour à soi pour "vivre les choses le plus simplement possible", les règles précises du tango aident aussi à trouver l'équilibre et la verticalité, l'harmonie avec soi, les autres et le monde.

Au final, l'art-thérapie permet d'instaurer une relation humaine d'écoute et d'accompagnement pour aider le patient à comprendre sa souffrance, à lui donner un sens et à l'intégrer à son existence.

## Au-delà des mots, l'art-thérapie valorise les sens



Plusieurs formes d'art peuvent servir de thérapies.

© GIL ARROCENA

La dimension créative de l'art-thérapie fait appel à la sensibilité et embrasse l'indicible. Afin de mieux se connaître, le patient emprunte un chemin physique et sensoriel, irréductible au langage.

Différente de l'introspection et de l'interprétation, l'art-thérapie ne vise pas à établir un jugement du travail effectué. Elle permet une connaissance de soi en faisant appel aux émotions et au corps. La sensibilité exprime la singularité en donnant accès aux sentiments enfouis, surtout si le langage pose problème.

Pour Frédérique Mirande, le tango est à la fois "la danse des émotions" et la danse sociale par excellence. Le corps exprime ses malaises, ses difficultés et ses facilités. Lors des milongas où chacun occupe sa place dans le groupe, des relations harmonieuses surgissent sans parole. Si Lorène Couléard utilise la parole, la communication verbale n'est pas la voie royale pour libérer le trauma. Trop souvent la parole s'épuise dans le cadre d'une analyse, aussi la créativité convoque ce dont on pourra ensuite dire quelque chose. Loin de transmettre des généralités, l'ex-

pression sensible octroie une nouvelle liberté qui "fait trébucher la parole". Toutefois l'approche analytique du psychologue s'avère nécessaire pour les troubles les plus graves. Quant à Sandrine Sueur, elle évoque la "volonté archaïque et universelle de laisser une trace dans la matière". Mieux que les mots figés, l'expression sensible du patient transmet des informations à travers son engagement corporel, sa manière d'occuper l'espace et d'utiliser les outils mis à sa disposition. Avec les enfants, surtout, il s'avère difficile de parler de choses de manière directe.

Sous la forme d'exutoire et de catharsis, l'art peut délier le corps et défaire les nœuds de l'âme. Cette valorisation de la sensibilité rend possible une parenthèse dans le monde commun du langage, entre l'entretien de la première séance et la verbalisation de l'expérience sensible, plus tard, avec le psychologue.