



## On dit que... l'art-thérapie, c'est un atelier peinture

La psychothérapie, c'est douloureux. Pourquoi ne pas plutôt faire de l'art-thérapie ? Les mains dans la peinture, libérons notre créativité (et profitons-en pour redécorer le salon) ! Quoi ? Comment ? C'est pas ça, l'art-thérapie ?

Eh non ! Car si l'art-thérapie est proposé par des artistes accomplis, ces derniers sont aussi des pys formés à l'accompagnement psychique, à la psychopathologie, et s'engagent à respecter un code de déontologie béton. « Il ne suffit pas de danser ou de peindre pour aller mieux ! Aussi positives soient-elles, les activités artistiques ne deviennent thérapeutiques que lorsque, soutenues par un thérapeute, elles permettent de travailler la problématique

du patient, débouchent sur une prise de conscience et favorisent l'élaboration d'un vrai chemin d'acceptation et de transformation », explique Angela Evers, art-thérapeute et auteure du *Grand Livre de l'art-thérapie* (Eyrolles).

Autre différence avec la pure création artistique : le but de la démarche. Il ne s'agit pas de réaliser une œuvre parfaite, susceptible d'être exposée, mais de se découvrir intimement au travers du processus créatif. Car le geste artistique fait

### Le saviez-vous ?

L'art-thérapie utilise des supports artistiques tels que les arts de la scène (expression corporelle, danse, mime, chant, théâtre), les arts plastiques (peinture, dessin, collage, modelage, sculpture, vidéo, photo...), la musique (musicothérapie), l'écriture, le conte, et même le jardinage ! Ainsi qu'une large palette de matériaux (pigments, plâtre, sable, cendre, enduit...). Nos ateliers favoris : la confection d'un doudou ou d'un épouvantail.

intervenir, avant le langage verbal et la pensée rationnelle, celui du corps, des sensations, des émotions, du rêve, du fantasme, de l'imaginaire... Qu'importe que la création soit maladroite ou dérangeante, tant qu'elle est une expression authentique. « Elle symbolise ce qui était resté diffus, obscur, inconnu en soi. Ainsi, elle donne une mine d'informations et libère la parole, reprend Angela Evers. Elle témoigne de l'histoire du patient, de sa façon d'être, donne des formes et des couleurs aux souffrances enfouies, aux conflits intérieurs, aux désirs indicibles, aux ressources inconnues... La trace révèle toujours quelque chose qui fait sens. »

Gardons-nous cependant des raccourcis évidents ! Peindre un nid d'oiseau, par exemple, peut signifier l'attachement, le soi, la douceur, la solitude... Seul le patient peut le dire ! Et, ainsi, se réapproprier sa création, dans une dynamique de réparation narcissique et de quête existentielle. Quitte à recadrer, recolorer, déchirer, raturer, superposer, inventer, transformer... ou recommencer.

**Contact : Fédération française des art-thérapeutes (ffat-federation.org). Un colloque annuel se tiendra les 25 et 26 mars à Saint-Denis (93), sur le thème « Art-thérapie et langages ».**