



Pourquoi l'Arthérapie ?

Anne Delaby

Artiste peintre, art-thérapeute

www.annedelaby.com

Dans notre société actuelle basée sur la communication et les rapports virtuels, il est facile de comprendre combien se sont accentuées la perte de contact avec la réalité et la difficulté croissante à entretenir des liens concrets, directs ou durables. Notre réalité est donc toujours plus illusoire, mensongère, constrictive... comme les images des films, tout passe très vite et la hantise de finir dans l'oubli ou l'indifférence nous pousse à multiplier les contacts sur les networks et les mots vides à travers l'éther.

Aujourd'hui plus que jamais, il importe donc de se construire un équilibre et une conscience éveillée pour faire face au défi que nous impose le monde : le discernement. Je dis bien faire face et non pas tourner le dos comme beaucoup font, las et démunis mais surtout apeurés, laissant aux pouvoirs en place de décider de leur vie, de leur sort ; le second défi étant d'avoir le courage de voir la vérité en face et de changer son comportement en conséquence.

L'Art-thérapie vient alors en aide pour retrouver une direction, confiance et estime de soi, pour surmonter une dépression ou jeter une lumière sur un traumatisme. Dans ce sens, l'Art est utilisé comme parcours thérapeutique et réhabilitatif et comme langage de communication symbolique qui part de la similitude entre symptôme et signe graphique, et se fonde sur les capacités créatives et sur le processus évolutif de la personne. L'Art est métamorphose, catharsis, expression et communication.

Laisser une trace, un signe est depuis la nuit des temps une exigence primordiale pour l'homme et ce, depuis les peintures rupestres jusqu'aux graffitis d'aujourd'hui. Mais l'Art ne doit pas être considéré uniquement comme une forme d'expression qui satisfait l'instinct créatif ou esthétique, le désir de communiquer une idée ; il représente aussi les états d'âme, les sentiments et les émotions plus profondes de l'individu auxquels il consent de donner une signification symbolique.

La peinture, le dessin, la sculpture (modelage) et le collage, agissent à différents niveaux mais sont toutes des activités *physiques*, tactiles, impliquant les mains voire le corps comme outil de travail.

L'Art-thérapie permet à certains adolescents de donner une signification à leurs expériences, un sens à leurs actions en remplissant le vide et l'ennui par un contenu coloré qui réveille l'intérêt et l'enthousiasme. L'art fait alors la jonction entre monde interne et externe, entre le moi et les autres, entre liberté et limites.

En retrouvant le goût de s'engager pour devenir capables et autonomes, ces jeunes sortent de l'apathie et de la paresse en faisant l'expérience de leur créativité, et du Beau comme Vrai et comme Bon. Un jour, un élève que j'encourageais à soigner et finir son travail, me dit : "C'est vrai qu'en faisant un effort, on y gagne !"

Chez les enfants souvent rendus inattentifs et hypernerveux en raison d'un excès d'impressions sensorielles artificielles, l'Art-thérapie appliquée dans le contexte scolaire permet de retrouver attention et concentration grâce à l'observation et du fait de réaliser « jusqu'au bout » une œuvre qui les intéresse intimement. Pour les enfants trop timides, le fait d'utiliser une expression autre que verbale les encourage et leur apprend à s'ouvrir en prenant confiance en eux ; ceux qui au contraire sont hyperactifs, en reçoivent un moyen d'écouler leur trop-plein d'énergie de façon constructive et créative, en équilibrant leur comportement.

Pour les adultes, dans le domaine du *welfare*, j'ai personnellement élaboré un « voyage en soi à travers l'Art » qui s'adresse à tous ceux qui ont envie de faire un parcours de développement personnel à travers l'Art. Ils découvrent ainsi les côtés cachés de leur personnalité, ou des causes oubliées qui pouvaient conduire à des comportements négatifs ou pénalisants, mettant en évidence et renforçant le côté « sain » qui va compenser les faiblesses. Car le parcours thérapeutique en Arthérapie se base toujours sur le côté positif, sur ce qu'il y a de bon en chacun pour réparer, compenser ou renforcer les parties manquantes, faibles ou blessées.



Pour les personnes âgées, la peinture les aide à se sentir vivantes, à retrouver l'envie de créer et de jouer avec les couleurs, et grâce à l'accompagnement du thérapeute, elles peuvent libérer les émotions bloquantes et travailler sur la mémoire en illustrant des événements de leur vie et élaborer le passé. Le travail en groupe revêt une certaine importance au niveau de la verbalisation finale et de l'appréciation des œuvres, l'échange des impressions.

Donnant l'opportunité de libérer sa créativité par ses propres mains, donc par des moyens concrets et non virtuels, l'Art-thérapie permet de sortir de la standardisation et de la dépendance sans cesse croissante de la technologie, dont la conséquence néfaste est le détachement de la réalité et la négation de l'individualité.

L'Art peut assumer un rôle de transformation et de changement fondamental à la reconstruction de l'identité perdue : il démontre qu'on a la capacité de mettre de l'ordre dans le chaos et de surmonter les conflits.