

Qu'est-ce-que l'art-thérapie ?



C'est une méthode de soin qui utilise le processus artistique pour aller vers un « mieux-être ».

Son but est donc d'apporter **un soin** en utilisant **l'art comme moyen thérapeutique**.

L'art-thérapie pratiquée en institutions : hôpitaux, unités de soins palliatifs, centres de rééducation fonctionnelle, prisons, centres de réinsertion ... a une visée thérapeutique, l'objectif étant de réduire le handicap physique ou psychologique.

L'art-thérapie peut aussi être pratiquée dans le cadre d'un épanouissement personnel en séances individuelles ou collectives.

Dans les deux cas, on va s'intéresser à l'acte de création et non à l'objet créé ; ce n'est pas la production finale qui compte mais le processus qui a permis sa réalisation.

Aucune connaissance concernant les techniques artistiques n'est nécessaire.



L'art-thérapie est une discipline à part entière.

Son originalité tient au fait qu'elle s'adresse à la partie saine de la personne.

Une personne pénalisée dans sa qualité de vie par un handicap, une maladie, une blessure de vie ou un simple blocage émotionnel est avant tout une **personne vivante** ; c'est à ce potentiel de vie que l'Art-thérapie va s'adresser.

A qui s'adresse l'art-thérapie et comment « fonctionne »- t-elle ?

L'art-thérapie s'adresse à tous : aussi bien aux enfants, adolescents ou adultes qu'aux personnes âgées ; aux enfants ou adultes handicapés, aux personnes en situation d'exclusion.

C'est un accompagnement bénéfique lors de difficultés de vie: divorce, chômage, maladies, deuil, troubles alimentaires ou après une dépression pour retrouver son énergie et se reconstruire.

L'art existe depuis que l'Homme existe ; il a toujours été pour lui un moyen d'expression. Il permet d'exprimer des émotions, des ressentis, qui ne peuvent être exprimés par les mots. C'est ce qui fait de l'art-thérapie une thérapie « non verbale ».

L'art-thérapie concerne tous les arts

Elle concerne les arts corporels (danse, théâtre), la musique, et les arts visuels ou arts plastiques.

Dans ma pratique j'utilise les arts plastiques (dessin, peinture, collage...) parce qu'ils permettent de « mettre en forme » ces émotions et ressentis profondément enfouis.

On peut alors les mettre à distance, en devenir témoins et mieux comprendre ce qui se passe en nous.

Comment se déroule une séance d'art-thérapie ?

La première séance commence par un échange qui permet d'évaluer la demande et les besoins de la personne.

Puis nous décidons ensemble du nombre et du rythme des séances en fonction des objectifs.

La séance dure environ 1h30.

L'importance du cadre

Il est important de respecter un cadre thérapeutique pour que la transformation soit possible :

- de préférence le même lieu
- un rythme régulier des séances
- le respect du secret professionnel

Chaque création est la propriété de son auteur, c'est la personne qui décide de l'emporter ou de la laisser à l'atelier.
Mais elle ne sera jamais exposée.

Au cours d'une séance, des souvenirs douloureux peuvent survenir de façon inattendue. Le rôle de l'art-thérapeute sera alors d'accueillir tout ce qui peut se passer sans jugement et sans interprétation hâtive et simpliste.

C'est la personne qui, en observant et en « dialoguant » avec ses images va trouver un sens à ses créations.

C'est la personne elle-même qui, en exprimant ses goûts et son style par sa créativité propre va prendre le risque de s'affirmer telle qu'elle est et pouvoir ainsi « oser » être elle-même.

Françoise GREAU
Art-thérapeute diplômée de la Faculté de médecine de Poitiers

Téléphone : 06 17 72 54 79
Adresse mail : refletsdesoi85@gmail.fr

Fb : [Reflets de Soi 85, art-thérapie](#)

