

ART ET ACCOMPAGNEMENT QUE DIT LA RECHERCHE ?

Un rapport de l'OMS publié en 2019 a démontré les bienfaits de la création artistique. Plus de 900 apports positifs pour la santé, tant physique que mentale : réduction du stress, meilleur sommeil, renforcement du bien-être.



Henri Matisse, *La tristesse du roi*, 1952 (source Wikiart)

L'art, c'est bon pour la santé

Complémentaires aux protocoles thérapeutiques, les activités artistiques ont de nombreuses vertus. « Faire entrer l'art dans la vie de quelqu'un par le biais d'activités telles que la danse, le chant ou la fréquentation de musées et de concerts nous donne une clé supplémentaire pour améliorer notre santé physique et mentale », souligne dans un communiqué le Dr Piroška Östlin, Directrice régionale de l'OMS pour l'Europe.

L'agence onusienne formule plusieurs recommandations afin de promouvoir l'art dans le secteur de la santé :

- veiller à ce que des programmes « d'art pour la santé » existent et soient accessibles au sein de la communauté ;
- aider les organismes artistiques et culturels à intégrer la santé et le bien-être dans leur travail ;
- promouvoir une sensibilisation du public aux bienfaits potentiels de l'art pour la santé ;
- inclure les arts dans la formation des professionnels de santé ;
- introduire ou renforcer les mécanismes par lesquels les établissements de santé ou d'aide sociale prescrivent des programmes ou des activités artistiques ;
- investir dans des études supplémentaires portant en particulier sur un recours accru à des interventions dans le domaine de l'art et de la santé, et sur l'évaluation de ces dernières.

Ce numéro du journal *Exister* entend participer à la sensibilisation des personnes actives dans les domaines de l'art, de la santé et du social. Les interactions et développements possibles sont vastes et prometteurs.

Sources:

JAUBERT Alain (2000), « Matisse », dans *Les grands modernes*, Palettes, Paris, dvd La sept vidéo et Éditions Montparnasse, 2000.

VANDEN DRIESSCHE Luc (2011 a), « Les enjeux de la créativité dans les soins et l'accompagnement », dans *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, vol. 83-84, no. 1, pp. 155-161.

VANDEN DRIESSCHE Luc (2011b), « La créativité dans les soins et l'accompagnement. Familles, professionnels et artistes face au handicap », dans *Contraste*, vol. 34-35, no. 1-2, pp. 331-353.

L'exemple de Matisse

Dans une étude sur les enjeux de la créativité dans les soins et l'accompagnement, le Dr Luc Vanden Driessche convoque le tableau *La tristesse du roi* reproduit plus haut. Le chercheur y observe « une célébration du mouvement auquel l'auteur n'a plus accès : le roi triste, c'est lui évidemment ».

En effet, Henri Matisse est à cette période-là définitivement immobilisé à la suite de deux graves opérations. Ses assistants avaient reçu la commande de pratiquer le découpage et le collage du papier gouaché. L'œuvre met en scène trois personnages : un joueur de tambourin, un roi jouant de la guitare et une danseuse. Si l'artiste a souvent fait référence à la scène biblique dans laquelle David joue de la harpe pour apaiser le roi Saül, cette scène montre aussi son intérêt pour la musique et pour la danse.

Le Dr Luc Vanden Driessche observe trois dimensions constitutives de l'acte de création : une problématique à résoudre (celle du handicap qui immobilise l'artiste), un autoportrait à un moment donné de l'histoire de son auteur et un jeu d'abstraction. Selon le chercheur, « la créativité et la part d'autoreprésentation imaginaire qu'elle requiert permettent d'approcher le réel » (2011a).

A nous de nous emparer des outils les plus pertinents pour nos pratiques ! Les contributions qui suivent offrent un large éventail de ressources pour celles et ceux qui désirent tirer profit des bienfaits de l'expression artistique.

Article réalisé par **Laetitia Gern**

L'ART-THÉRAPIE AU SERVICE DU TRAVAIL SOCIAL

**Quelles sont les différences entre des professionnels qui utilisent les outils créatifs et des art-thérapeutes ?
Entretien avec la Dre Olivia Lempen, professeure HES associée, responsable de la formation en art-thérapie HETSL.**

Madame Lempen, quelles différences voyez-vous entre l'activité artistique proposée dans le milieu social ou médical et l'art-thérapie ?

Ces deux pratiques n'entretiennent pas le même rapport à la création. Dans le premier cas, lorsqu'on propose une activité créatrice à des personnes en situation de fragilité, les objectifs visés doivent être clairs et limités à un contexte d'intervention non thérapeutique. Ceux-ci peuvent se décliner en termes de renforcement de l'estime de soi ou d'une expérience de plaisir dans le contact avec des matériaux de création et la réalisation d'une production. Aussi, lorsqu'on invite une personne à la création artistique dans une relation d'aide, on la positionne d'emblée comme une personne active et compétente. Elle peut se saisir d'un matériau et en faire ce dont elle a besoin et envie. Ceci va renforcer ce qu'on appelle le « pouvoir d'agir », ce processus qui amène la personne concernée à croire en sa capacité d'exercer un plus grand contrôle sur son environnement.

Quelle est la spécificité de l'art-thérapie ?

L'art-thérapie nous permet d'envisager la création comme une petite part partagée de la vie intérieure de la personne. Ce type d'accompagnement demande des connaissances du fonctionnement psychique de l'être humain. Voilà pourquoi la formation des art-thérapeutes est assez longue, il ne suffit pas de proposer à quelqu'un de créer pour que cela soit thérapeutique. Dans le monde médical, on pense parfois que le suivi peut se faire en combinant deux approches : la personne accompagnée crée avec un·e artiste puis un·e psychologue reprend une discussion sur l'œuvre en entretien. Cela crée un décalage, une scission, entre le temps de création et la réception de la création dans le regard et la parole de l'autre. On perd toute la dimension propre au processus de création et à ses enjeux psychiques, les couches qui composent l'œuvre, ses transformations, les temps de latence, l'engagement sensoriel avec les matériaux, etc. Les art-thérapeutes sont spécifiquement formés pour accompagner les enjeux psychiques de la création artistique tout au long du processus.



A quoi ressemblent ces connaissances spécifiques ?

Dans l'accompagnement en art-thérapie, on utilise souvent le détour, c'est-à-dire qu'on ne va pas directement travailler sur un ressenti, en demandant par exemple « peignez votre sentiment de culpabilité », ça non. On va proposer des matériaux de création, et c'est au contact sensoriel d'une couleur, de la terre d'argile ou encore d'un collage, que quelque chose apparaît, sans que ce soit déterminé en amont. Une forme, une image, qui a été appelée par les matériaux dans l'expérience du corps, apparaît, et on peut parler d'« effet miroir » pour la personne en création qui la découvre, la reconnaît peut-être, peut lui donner du sens.

La création artistique a ce potentiel de retisser un lien entre l'expérience du corps et son expression verbale. Et de restaurer un lien de continuité dans toutes les situations où pour une raison ou une autre, il y a rupture. On peut penser par exemple aux personnes touchées de démence ou de troubles en santé mentale.

Dans une démarche en art-thérapie, on va toujours commenter les qualités esthétiques : les couleurs, les formes, les contrastes, le mouvement. Mais on ne va jamais se permettre de dire « on dirait une fleur dessinée par un enfant » ou « ça me fait penser à de la colère ». On va nommer ce qu'on voit pour que la personne elle-même se sente libre d'en dire ce qui est nécessaire pour elle.

Le cheminement peut se poursuivre d'œuvre en œuvre, en fonction de ce qui s'est déposé. Par exemple, on utilise parfois un petit cadre qu'on passe sur l'œuvre en demandant à la personne de sélectionner l'endroit le plus important pour elle. Cela devient alors le point de départ d'une nouvelle œuvre.

N'est-ce pas caractéristique du travail des artistes ?

Pour mon travail de doctorat, j'avais interrogé des écrivains sur leur processus de création et certains décrivaient comment, au début, ils noircissaient des pages et des pages de manière exutoire, et ensuite il y avait le travail de reprise et d'élaboration, qui mobilisait leurs connaissances techniques.



« Des connaissances fines sur le fonctionnement psychique et le regard de l'autre sont indispensables »

Dre Olivia Lempen, professeure HES associée et responsable de la formation en art-thérapie HETSL.

Les artistes auraient cette capacité d'ouvrir et de laisser jaillir des choses et en même temps de les reprendre pour les mettre en forme.

Pour revenir aux personnes fragilisées, celles-ci ont besoin d'être accompagnées dans ce passage, du jaillissement à une mise en forme, non pas pour que cela plaise à un public mais pour qu'elles y trouvent du sens.

Votre pratique d'art-thérapie passe aussi par la rédaction ?

Oui, l'écriture, même si c'est moins spontanément associé à l'art-thérapie que la peinture par exemple. Peut-être parce que l'écriture est un code partagé, un code conventionnel, qui se base sur les règles de la langue. Mais, justement, la langue comme matériau de création est accessible au plus grand nombre. A partir du moment où on connaît les mots, on peut créer quelque chose. On peut déjouer les codes, créer un monde et des personnages. C'est très puissant comme outil de cheminement !

Comment accompagner au mieux les personnes dépendantes ?

L'un des rôles de la substance, dans les addictions, est de couper la personne d'une impression de malaise qu'elle n'arrive pas à comprendre et supporter. L'art-thérapie ne va pas forcément chercher à mettre au jour l'expérience traumatique, parfois très ancienne, mais va aider à exprimer les sensations liées à cette expérience traumatique. Celles-ci peuvent alors s'exprimer sur un support, puis être travaillées avec l'art-thérapeute. La personne peut alors petit à petit prendre ou reprendre le contrôle sur sa souffrance. L'un des objectifs, c'est que la personne n'ait plus besoin de se couper de ses sensations.

Créer fait du bien. Mais est-ce toujours le cas ?

Un rapport de l'OMS (ndlr: cf. page 4) sur plus de 900 études classe tous les bienfaits de l'art pour la santé physique et mentale. Il nous faut toutefois en effet être prudents parce que ce type de rapport ne prend pas en compte le contexte de création. Pour que l'acte de création s'inscrive dans un cheminement et dans un processus de soin, certaines conditions doivent être réunies.

Vous pensez par exemple au risque de surexposition ?

Dès qu'on dévoile ses œuvres, la notion du jugement de l'autre apparaît. La création est à la croisée entre « ce que je montre » et « ce que je cache ». Si l'un des objectifs de l'atelier est d'exposer les créations, cela doit être clair dès le début. Lorsque les animateurs et animatrices de ces ateliers d'expression n'ont pas beaucoup de connaissances des enjeux sous-jacents à la création artistique, cela peut être même délétère pour l'accompagnement. Comment réagir quand la personne ne se sent pas bien face à ce qu'elle a déposé ? Comment accompagner une personne qui a le sentiment d'en avoir « trop montré » ? Si l'accompagnant intervient sur la création, cela peut aussi être vécu comme extrêmement intrusif par la personne.

Les créations réalisées en art-thérapie restent à l'atelier, elles ne peuvent pas être détruites, elles ont une valeur et méritent d'être en sécurité. Elles pourront être reprises par la personne en fin de suivi, c'est un moment important du processus : qu'est-ce que j'emporte avec moi, qu'est-ce que je laisse là-bas.

