

L'art-thérapie a le vent en poupe

Épousant de nouvelles formes, aidant de nouveaux publics, cette discipline longtemps marginale se diffuse avec force.

PASCALE SENK

CRÉATIVITÉ Faire un collage pour libérer sa colère, improviser au théâtre à partir d'un souvenir familial, dessiner ce que serait son horizon sans dépression... Il semble bien loin le temps où des artistes du macramé ou de «l'expression libre sur toile» venaient animer des ateliers dans les services de psychiatrie lourde. Désormais, la médiation artistique s'imisce partout : auprès des personnes atteintes de troubles autistiques, des délinquants, des endeuillés... mais aussi auprès de chacun d'entre nous. L'arrivée massive de «journaux créatifs» et autres «carnets d'expression artistique» chez nos libraires en atteste ; le succès des ateliers «collages» ou «aquarelle» aussi. La créativité, ressource potentielle en chacun de nous et qui ne demanderait qu'à être réveillée, apparaît comme le dernier sésame anticrise.

Pour l'art-thérapeute Laurence Bosi, fondatrice des Médecins de l'Imaginaire en cancérologie et du Laura Lab - agitateur de créativité -, c'est là le premier effet tangible d'une plongée dans une expression artistique : offrir une bulle à celui qui peut alors sortir de son mal-être. «Nous l'observons bien auprès des malades, notamment les enfants confrontés aux traitements lourds ou à l'hospitalisation : dessiner ou visualiser leur permet d'échapper un instant à leur réalité présente. Créer, c'est d'abord être dans un état différent.»

Lorsque la personne a trouvé son «truc», cette activité qui la recentre en lui faisant éprouver du plaisir, elle peut même expérimenter le «flow» ou flux. Théorisé en psychologie positive, cet état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction se caractérise par une absorption totale dans l'occupation.

Anne Orsini de Lyée, qui, à travers ses ateliers de L'Eau riieuse, accueille des personnes endeuillées et leur propose notamment d'explorer des poèmes comme «leviers de vie», le constate : «Souvent, meurtris par leur chagrin, ils arrivent avec de grandes difficultés de concentration, de mémoire et sans désir, explique l'art-thérapeute. Explorer en groupe l'univers poétique, et notamment des poèmes courts, leur permet de relire, réciter, parfois réécrire en changeant quelques mots... C'est alors une posture d'ouverture à la vie qui est à nouveau rendue possible pour eux.»

L'art-thérapie, parce qu'elle confirme et permet d'appliquer les découvertes récentes en neurosciences, psychologie positive ou mindfulness, retrouve ainsi, en tant que soin de support ou accompagnement au change-

ment, de belles couleurs. «Intégrative - même si certaines querelles de chapelle ont pendant longtemps empêché son expansion, estime Laurence Bosi. Elle offre un regard autre que ceux, plus mentaux, de la psychiatrie classique et de la psychanalyse. Elle permet à une sensibilité humaniste de se déployer et de devenir un point d'appui.»

LAURENCE BOSI, FONDATRICE DES MÉDECINS DE L'IMAGINAIRE EN CANCÉROLOGIE

ment, de belles couleurs. «Intégrative - même si certaines querelles de chapelle ont pendant longtemps empêché son expansion, estime Laurence Bosi. Elle offre un regard autre que ceux, plus mentaux, de la psychiatrie classique et de la psychanalyse. Elle permet à une sensibilité humaniste de se déployer et de devenir un point d'appui.»



Et de citer en exemple le travail auprès d'enfants agités, sous pression parentale et scolaire permanente, qui peuvent trouver dans un atelier «contes» ou «collages» une liberté devenue rare ; des adultes confrontés toute la journée à l'accélération de la vie, au «multi-tasking» et qui, pendant quelques heures, reprennent souffle en dessinant...

Pour autant, et c'est là son intérêt principal sans doute, cette production artistique explorée en séance ne se limite pas à quelques objets qui finiront sur une étagère. Comme le demandait le psychiatre américain Rollo May : «Et si l'imagination et l'art n'étaient pas, comme on le croit trop souvent, une parure superficielle de la vie mais plutôt la source essentielle de toute expérience humaine?»

Ce qui se vit en séance d'art-thérapie, ce cheminement qui entraîne la personne, dans un cadre précis, à expérimenter sa liberté créatrice à des répercussions tangibles dans sa vie.

«A travers ce parcours artistique, on réalise que chaque jour est un peu comme une nouvelle page blanche, affirme Laurence Bosi. On peut toujours repartir de zéro, créer à partir du vide et, si on s'est trompé à un moment, faire quelque chose de ses erreurs! L'art-thérapie est en ce sens une école de la plasticité et de l'adaptation. Elle enseigne, bien mieux que les mots seuls, que la vie est malléable.»

Autre apport majeur : la possibilité de pratiquer en groupe et ainsi rencontrer des pairs, mais toujours singuliers, à un niveau différent du lien social ou affectif habituel. «Souvent, les endeuillés qui souffrent de ressasser leur peine se retrouvent isolés, observe Anne Orsini. L'exploration collective de la poésie ou du théâtre leur permet de «remettre de l'autre en beauté» dans leur vie.» Une promesse en effet des plus séduisantes à l'heure où ce sont les antagonismes qui triomphent. ■



JEAN-PIERRE KLEIN
Psychiatre et fondateur de l'Inecat

«C'est comme une médecine douce»

Jean-Pierre Klein est psychiatre et fondateur de l'Inecat (Institut national d'expression, de création, d'art et transformation). Il vient de publier *Initiation à l'art-thérapie. Découvrez-vous artiste de votre vie* (Éditions Marabout).

LE FIGARO. - Vous êtes l'un des pionniers de l'art-thérapie en France. Qu'est-ce qui vous a séduit dans cette approche?

Jean-Pierre Klein. - Psychiâtre pour enfants et adolescents à l'hôpital de Blois, j'avais vite constaté les limites de la psychothérapie classique, reposant sur l'introspection et le langage verbal, avec ces patients.

Dans les cas de secrets de famille, d'enfants abusés ou de troubles de la personnalité, je leur demandais plutôt de dessiner «quelque chose»... Pas des dessins figuratifs de leur famille, mais plutôt inventifs et à partir desquels je leur disais : «Raconte-moi une histoire.» Peu à peu, je me suis rendu compte qu'on traitait leur problème sans jamais le dire. C'est cela, le propre de l'art-thérapie : elle guérit «mine de rien» et permet de se libérer de ce qu'on ne peut affronter de face. Peu à peu, j'ai

élargi ses formes, avec les marionnettes, la photographie et j'ai embauché des artistes dans mon service dès 1973...

Et quel est le rôle de l'art-thérapeute dans ce processus? Souvent, l'accompagnement seul suffit, car le patient passe d'une position passive à une intervention active, en inventant à partir de ce qu'il vit de terrible. Il expérimente une rencontre énigmatique avec ses propres productions et on arrive là aux limites de la parole et du témoignage. Mais l'art-thérapeute est celui qui connaît l'art de l'intérieur. Il peut donc aider la personne à aller plus loin dans sa création. Souvent, il est formé à une discipline de choix (peinture, danse, théâtre, musique, écriture...), mais j'encourage ces art-thérapeutes - qui pratiquent en séance individuelle - et ces médiateurs artistiques - dans les collectivités - à connaître plusieurs arts afin de pouvoir croiser ceux-ci, et toujours se mettre en danger d'apprendre de nouvelles techniques.

Ce qui est intéressant, c'est que le transfert, si nécessaire en psychothérapie entre les deux

personnes, se déplace ici sur la production artistique : certains patients se mettent à frapper, agresser une pièce d'argile sur laquelle ils travaillaient... Des pulsions qui s'adressent en réalité au thérapeute.

Aujourd'hui, l'art-thérapie semble trouver un nouveau souffle. Qu'en pensez-vous?

«Elle guérit «mine de rien» et permet de ce qu'on ne peut affronter de face»

Je trouve formidable que l'art-thérapie, à travers les médiations artistiques, rentre dans les services de soins palliatifs, de malades d'Alzheimer, les prisons, les centres de traitement contre les addictions, les quartiers à violences. Le Théâtre de la Ville et le Musée d'art moderne à Paris, notamment, nous ont demandé des formations autour de l'accueil des personnes autistes... Mais je suis vigilant sur le danger qui plane sur notre

démarche : la tendance à vouloir, à partir d'elle, faire de la psychanalyse appliquée. Certains n'hésitent pas à interpréter de «manière sauvage» un dessin, une histoire inventée. Sous prétexte d'avoir lu Freud, ils se lancent à dire : «Tu n'as pas résolu ton Œdipe avec ta mère» et autres formules définitives qui n'ont rien à voir avec notre approche ; l'art-thérapie n'est jamais du rentre-dedans mais comme de la médecine douce.

Qu'est-ce qui, selon vous, fait la spécificité de cette approche? Que la personne devienne pleinement actrice d'un processus de production artistique. Car alors elle sera aussi active dans sa vie. Et libre, car en art-thérapie, on suit un cadre contraignant, avec des consignes précises, qui permettent paradoxalement à chacun de toucher à sa liberté. C'est très cadré comme exercice! Mais c'est incroyable comme chacun peut exprimer des formes singulières dans une situation d'improvisation. Ainsi, on peut jouer un rôle pour déjouer ses tourments. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Sécher ses larmes, tourner la page

Ils sont tombés puis se sont relevés. Handicap, faillite, accident, maladie, addiction ou drame familial... La journaliste Maya Lebas est allée à la rencontre de ceux qui du pire ont su tirer le meilleur. Elle nous livre leurs témoignages bruts, douloureux, mais porteurs d'un espoir sans bornes. « Dans la nuit noire, ils ont perdu des bouts d'eux-mêmes et ont cru ne jamais s'en remettre », écrit l'auteur. « Tous ont vécu une forme de deuil : la perte d'un proche ou le renoncement à ce qu'ils étaient. » Cela commence avec Philippe Croizon, jeune père de famille à qui la vie promettait un destin ordinaire : une électrocuté et une chute du haut d'un toit en décidèrent autrement, et il devendra celui qui, amputé des quatre membres, traversera la Manche puis

reliera les cinq continents à la nage. Aujourd'hui, dit-il, « je n'ai plus peur de rien, j'ose tout. » Elisabeth Zana a perdu sa fille unique dans le tsunami de décembre 2004 ; après une longue bataille pour retrouver son corps et lui donner une sépulture, elle est retournée en Thaïlande, pays qui lui avait malgré lui retiré sa fille, pour sauver une école et y accueillir des enfants défavorisés. On croise aussi Marc Veyrat, chef étoilé qui, après un accident de ski puis un incendie ravageur, remercie « les difficultés de (sa) vie » qui ont fait de lui « un homme accompli, un homme meilleur et le plus heureux cuisinier du monde ». D'autres ont failli se noyer dans l'alcool, la drogue ou l'obésité morbide, la maladie ou la perte d'un frère, la violence d'un époux ou la honte d'une faillite, la perte brutale de

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR SOLINE ROY
sroy@lefigaro.fr

sa mémoire brisée par une agression ou de son amour tué dans un attentat. Chacun nous jette sa douleur au visage puis nous apprend comment il a su « sécher (ses) larmes », « tourner la page ». De son côté, la psychologue Jeanne Slaud-Facchin accompagne l'entrepreneuse Aude de Thuin, serial-créatrice de forums et salons à succès, dans la confession d'un échec professionnel. Blessure immense pour celle qui a passé sa vie à s'exhiber pour

mieux se cacher et qui, au pied du mur, se jette dans une étonnante confession. Mais qu'est-ce au fond que réussir sa vie ? s'interroge la psychologue qui conclut : « La vie est plus grande que l'échec. » Car passé le temps « du déni et du désespoir (...), de la colère et de l'acceptation », une fois perdues les illusions et oubliées les certitudes, « la vie, plus forte que tout, a repris le dessus », dit Maya Lebas des seize rescapés qu'elle a rencontrés. « Quand le dédicé a-t-il eu lieu ? (...) Leurs expériences nous éclairent sur les mécanismes de la résilience, cette capacité à accueillir le traumatisme, à apprendre à vivre avec et à le surmonter. » « De nos jours, l'échec et la faiblesse sont décriés, les passages à vide passés sous

silence », écrit Maya Lebas. « L'échec, répond Jeanne Slaud-Facchin, fait partie de ces intrus, de ces effractions qui peuvent nous détruire, nous englober, nous réduire à néant, ou nous permettre d'arguer notre horizon, pour que se profilent de nouveaux futurs. » ■ « Nos vies à l'épreuve », Maya Lebas (Éditions de La Martinière) ■ « Forcer le destin », Aude de Thuin et Jeanne Slaud-Facchin (Robert Laffont).

