

L'art thérapie: la création au centre du processus de guérison

La peinture, le dessin, le théâtre, la danse, la musique... Et si toutes ces formes d'art permettaient de se recentrer en laissant libre cours à sa créativité? L'art thérapie permet en effet à certaines personnes de se libérer d'événements douloureux et non résolus du passé comme du présent.

Catherine Jenny



Être créateur pour se libérer de ses blessures et devenir acteur de sa vie, c'est là tout l'enjeu de l'art thérapie. «L'art thérapie s'appuie sur le processus créatif et sur l'expression artistique dans l'accompagnement thérapeutique. La création fait miroir pour la personne accompagnée, quelle que soit la discipline artistique. Le soutien de l'art-thérapeute lui permet de donner du sens et de la valeur à quelque chose de sa vie dont elle n'avait pas conscience et qu'elle avait besoin de voir pour aller mieux», explique Catherine Jenny, art thérapeute et fondatrice de l'École d'art thérapie dans le Bas-Rhin. Pour ce faire, nul besoin de posséder des dons innés en peinture, en dessin ou d'être un danseur né. En effet, en art-thérapie, ce n'est ni le talent ni le résultat esthétique de la production qui compte, mais le processus de création en lui-même.

Retrouver l'équilibre

Si l'art thérapie s'est développée ces dernières années, Catherine Jenny souligne que l'utilisa-

tion de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas une pratique nouvelle. Les sociétés primitives utilisaient déjà des éléments artistiques pour soigner les membres de la tribu. «La création, le jeu et l'expression artistique sont les activités fondamentales et vitales des êtres humains», indique-t-elle. Aristote considérait par exemple que le théâtre favorisait le processus de catharsis. Au milieu des années 1940, l'artiste Adrian Hill est l'un des premiers à clairement démontrer le lien entre le processus créatif et l'amélioration de l'état de santé en publiant son livre *Art versus Illness. A story of art therapy*.

Enfin, ce qui est recherché, c'est le rétablissement d'un équilibre psychique et physique, les deux étant indissociables. Catherine Jenny explique avoir grandi au sein d'un hôpital psychiatrique en raison du travail de son père. Côté des êtres souffrants l'a rendue sensible au besoin de créer pour s'apaiser : «Même si les malades internés ne pouvaient être guéris, il était essentiel qu'ils puissent se sentir en paix avec leur condition, avec eux-mêmes et avec les autres.»

Guérir des blessures

«Lorsqu'une personne crée, elle est confrontée à ses blocages et ses croyances limitantes. Sa création est le miroir d'un aspect de son âme et d'une figure de son inconscient», indique Catherine Jenny. Le rôle du thérapeute est

d'accompagner la personne, de l'aider à mettre des mots sur ce qu'elle ressent et de la soutenir à œuvrer pour elle-même.

Pour ce faire, l'école d'art thérapie fondée par Catherine Jenny a une particularité : elle s'appuie sur les grands principes du courant de la psychologie humaniste, notamment initiée par l'américain Carl Rogers. C'est pourquoi l'art thérapie humaniste qu'elle pratique favorise une lecture symbolique des productions artistiques créées plutôt qu'une lecture analytique. Le symbole est un langage analogique, comme le rêve, et porteur d'une puissance et d'une activité fécondante.

La thérapie humaniste part du postulat que l'être humain a une positivité inhérente et un désir d'accomplissement. Lorsqu'un individu crée dans le cadre d'une séance d'art thérapie, il œuvre pour lui-même et non pour plaire aux autres. Au fil des séances, la personne réalise qu'elle peut faire plus librement ce qui est bon et juste pour elle-même et elle se renforce intérioritément. L'art thérapie permet à ceux qui s'y engagent de devenir artistes de leur propre vie et de la réenchanter.

www.ecole-art-therapie.fr

Texte **Léa Stocky**