

L'art-thérapie : qu'est-ce que c'est?

L'**art-thérapie** est une forme de **psychothérapie** qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer. Sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'oeuvre finale, la démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir ses images intérieures, qui peuvent être autant le reflet d'expériences du passé que de rêves auxquels on aspire. Le geste créateur fait appel au corps qui se met en mouvement pour créer une oeuvre concrète. Dans le même élan, il sollicite l'**imagination**, l'**intuition**, la **pensée** et les **émotions**. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des **guérisons** physiques, émotives ou spirituelles.

Certaines écoles de pensée considèrent que l'art-thérapie peut dépasser le cadre de la psychothérapie et avoir des visées humanitaires et thérapeutiques plus larges. Elle permettrait de venir en aide aux personnes **malades**, **handicapées** ou aux prises avec de la douleur chronique ou des problèmes **moteurs**, par exemple.

L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas un concept nouveau. La Grèce antique, tout comme la plupart des cultures traditionnelles, considérait que les arts avaient un effet cathartique et thérapeutique. Au début du XX^e siècle, le psychiatre suisse Carl G. Jung (1875-1961) avait déjà lui-même expérimenté les bienfaits de l'expression par le dessin. Il a ensuite intégré cette approche dans sa pratique. Toutefois, l'**art-thérapie** n'a fait son entrée officielle dans la société contemporaine que vers les années 1930. Elle s'est d'abord introduite en Angleterre et aux États-Unis grâce à Margaret Naumburg, enseignante et psychothérapeute reconnue comme l'une des pionnières dans le domaine. Par ailleurs, il est intéressant de faire un parallèle entre l'art-thérapie et l'**art brut**, un mouvement lancé en 1945 par le peintre français Jean Dubuffet, à cause de la similarité du processus créatif qui vise essentiellement l'**expression spontanée** et personnelle (voir Sites d'intérêt).

Au Canada, parmi les thérapeutes ayant contribué à l'intégration de l'art dans le cadre de traitements psychiatriques, mentionnons Martin A. Fisher qui a fondé, en 1967, le Toronto Art Therapy Institute et, en 1977, la Canadian Art Therapy Association. Au Québec, le premier cours d'initiation à l'**art-thérapie** remonte à 1979 et, dès 1982, un **programme universitaire** de maîtrise est mis sur pied. En France, en dépit des programmes de formation offerts depuis les années 1970, l'art-thérapie n'est pas encore très répandue. L'Angleterre est le premier pays européen où la profession a été reconnue par les Services de santé publique, en 1997. En Allemagne, les assurances couvrent, dans certains cas, les frais de prise en charge, tandis que dans la plupart des autres pays européens, le travail de reconnaissance professionnelle reste à faire.

Le titre d'**art-thérapeute** n'étant pas protégé, n'importe qui peut s'afficher art-thérapeute sans formation particulière. Au Québec, le titre « d'art-thérapeute professionnel du Québec (ATPQ) » est toutefois réservé aux titulaires d'une **maîtrise** en art-thérapie ou d'un diplôme universitaire équivalent approuvé par l'Association des art-thérapeutes du Québec¹. Il existe de nombreuses associations professionnelles d'art-thérapie dans le monde qui veillent à promouvoir et à contrôler les normes de formation et de pratique, entre autres la Canadian Art Therapy Association², l'American Art Therapy Association³ ainsi que la Fédération française des art-thérapeutes⁴.