

/ Les différentes médiations utilisées en art-thérapie.

La peinture.



La peinture est fréquemment utilisée en art-thérapie. Elle fait l'objet de consignes libres ou avec contraintes. Les productions ainsi créées font parfois l'objet d'expositions même si certains auteurs le déconseillent (Par exemple Anne Brun dans *Médiations thérapeutiques et psychose infantile*). On utilisera de préférence les couleurs primaires afin de permettre au patient la création de ses propres couleurs. L'acrylique est un medium de choix car il se rince à l'eau et permet de lâcher prise, de réaliser de bons mélanges ou d'agir sur l'épaisseur.



L'argile



L'argile est également utilisée en art-thérapie. On peut citer les travaux de Guy Lafargue, fondateur de l'art-cru, notamment son livre *Argile vivante*, et l'ouvrage de Sophie Krauss *L'enfant autiste et le modelage : de l'empreinte corporelle à l'empreinte psychique*, Ramonville-Saint-Agne : Erès, 2006. Ce médium ramène la personne à une pulsion créatrice **archaïque**. Ce qui a pour inconvénient de nécessiter une cuisson (sauf si on utilise de l'argile sans cuisson), mais demandera une installation plus exigeante. En revanche un gros avantage sera la possibilité de garder et de décorer l'œuvre ; dans les cas de faible estime de soi la valorisation de la réalisation (avec de la peinture, des petites mosaïques ou des paillettes) sera un moyen d'accéder au beau, sans parler d'esthétisme, et validera un objet externe, fera le lien entre le dehors et le dedans.



La pâte à modeler

La pâte à modeler est le médium considéré par René Roussillon comme celui ayant le plus les propriétés du médium malléable tel que théorisé par celui-ci. Pratique et peu salissant ce médium permet de faire et défaire à volonté, il permet une détente à la fois psychique et musculaire.

Le modelage en général permet donc de renouer avec le plaisir instinctif du toucher, de faire des formes et de les transformer, marquant symboliquement le passage d'un état à un autre.

Le collage.



Le collage est une médiation utilisant la plupart du temps des journaux ou /et des magazines disposés sur une table dans lesquels les participants peuvent découper des éléments qui les interpellent et qu'ils vont ensuite coller sur une feuille prévue à cet effet. En résulte une composition qui fait miroir à l'état psychique de la personne l'ayant crée. On peut aussi utiliser des mots découpés dans des journaux. C'est une bonne technique pour les handicapés physiques et mentaux. Il ne nécessite aucun apprentissage et est plus facile que le dessin ; il n'y a pas d'appréhension de rester face à la page blanche ce qui est par conséquent moins anxiogène. On peut déchirer des bouts de papiers si le patient n'a pas la capacité d'utiliser des ciseaux. On cherche des images, on les assemble et on les colles. Cet atelier peut se faire en individuel ou en groupe, les supports peuvent être variés comme le carton, papier, papier calque, serviettes en papiers...L'observation du groupe et de l'apparition de comportements dominants peuvent aider à instaurer un nouveau dialogue et une meilleure adaptabilité aux contraintes de la réalité.

Le dessin.



Il permet un processus de **projection**, de visualisation et de **symbolisation**. Appropriation et affirmation de soi sont les objectifs du dessin. On utilisera crayons à papier, de couleurs, pastels, et même fusain. Il peut s'agir également de coloriage de **mandala** ; Un peu comme une table d'orientation qui permettrait de retrouver son centre ainsi que celui de l'univers. On peut jouer avec les couleurs, les volumes, les rythmes du mandala en y déclinant son langage graphique personnel. En travaillant de façon circulaire, soit de la périphérie vers le centre, ou l'inverse, soit en groupe soit en individuel.

Pour les personnes désorientées, le recentrage sur soi sera favorisé par le coloriage ou même la création de mandalas.

Le mandala est en effet une représentation de l'univers, compilation de symboles miniaturisés ramenés à notre échelle afin de pouvoir nous y situer.

Le jeu de sable



Le jeu de sable est une méthode de travail thérapeutique qui se pratique avec des enfants ou des adultes. Elle a été développée par Margaret Löwenfeld, une pédiatre londonienne, dans les années 1930, puis reprise et amplifiée par Dora Kalff, une psychothérapeute jungienne suisse, dans les années 1960. Elle se pratique dans le cadre de la psychologie analytique jungienne, ou dans d'autres cadres comme la **gestalt**.

Le jeu de sable permet de créer dans la matière, à l'extérieur, une image de son monde intérieur, au moyen d'un matériel symbolique.

"La méthode thérapeutique du jeu de sable est basée sur le fait que les forces agissant dans les profondeurs inconscientes de l'âme peuvent se concrétiser au travers de créations manuelles; grâce aux mains, un lien s'établit entre l'intérieur et l'extérieur, entre l'esprit et la matière. Dans le jeu de sable, on agit surtout, on parle peu, et on évite les interprétations rationnelles immédiates. Dans l'espace libre et défini du bac à sable, avec du sable sec ou humide et une quantité de figurines mises à disposition, l'enfant ou l'adulte représente son monde personnel, tel qu'il est constellé en lui à cet instant." (Rüth Ammann (1999). Guérison et transformation par le jeu de sable. Ed. Georg)

Le jeu de sable permet d'exprimer avec infiniment de nuances le monde intérieur de celui qui joue, sans devoir passer par les mots.

Parce que c'est un jeu, c'est une "récréation"; c'est aussi une "re-création" dans la perspective où ce jeu mobilise en celui qui joue des forces qui orientent son énergie dans le sens d'une transformation et d'une guérison.

Le protocole du jeu de sable est d'une simplicité déconcertante, à la fois enthousiasmant parce qu'il procure le plaisir et la satisfaction que génère tout travail de création et stimulant car intuitivement on sent qu'il permet d'amorcer le processus de transformation profonde de la personnalité.

Il s'agit d'une boîte de sable et de quelque quatre mille objets miniatures représentant le monde intérieur et extérieur : le sacré et le spirituel, êtres humains, animaux domestiques et sauvages, habitations, moyens de transport, les monstres, arbres, pierres et coquillages, clôtures et fantaisies.

On se retrouve pendant cinquante minutes en tête-à-tête avec son jeu de sable en présence du thérapeute qui se contente de noter minutieusement le scénario sans jamais l'interpréter. Il incarne l'accompagnement intérieur nécessaire à l'éclosion de la problématique en place. À la fin de chaque séance, le patient est invité à partager son vécu. Après une série de dix à quinze jeux de sable, une révision des photos prises par le thérapeute permet d'établir, en dehors du temps et de l'espace, des liens entre chaque scénario et de réaliser le cheminement effectué.



La photographie et le photo- langage.

Il s'agit d'une médiation mise au point par Claudine Vacheret, psychologue d'orientation psychanalytique et professeur à l'université Lyon 2. Cette méthode utilise des collections de photographies présélectionnées en fonction des publics visés et à forte charge symbolique. Le cadre et le déroulement de l'atelier photo langage suivent un protocole précis durant lequel les participants choisissent une photo qui les interpelle et autour de laquelle ils échangent avec le groupe des participants après avoir expliqué leur choix. Cette médiation est très efficace pour faire circuler la parole dans un groupe.

L'écriture.

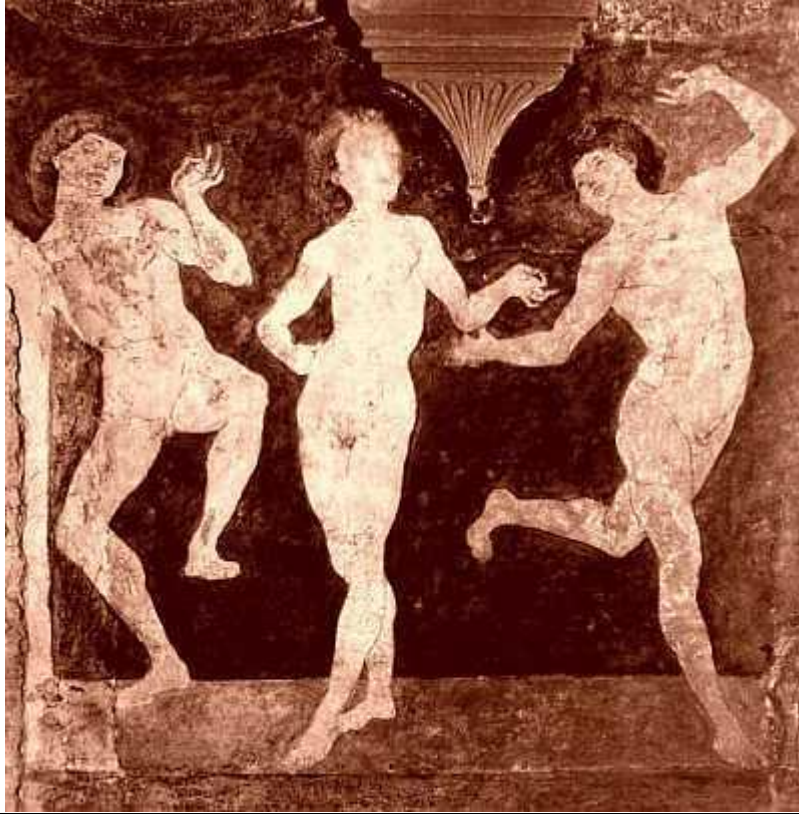


On sait que certains ont spontanément recours à l'écriture pour soulager leurs conflits internes, les adolescents, les femmes, les poètes et écrivains. On proposera des lectures de contes que le patient écoute et illustre en même temps ou dans l'après coup. On peut faire raconter un conte à partir de dessins ou de cartes montrant les éléments clés des contes (un anneau, une fée, un prince, un château, un donjon, un dragon, une sorcière...), faire dessiner ou raconter la suite. Pour des séniors il peut s'agir d'un récit de mémoires. Il y a des choses plus faciles à écrire qu'à dire. D'autant plus que l'œuvre peut demeurer secrète, non lue, voire détruite.

Les marionnettes.



L'utilisation des marionnettes comme médiation thérapeutique a pour origine la marionnettiste suisse Käthy Wüthrich (1931-2007) qui a développé cette technique ainsi qu'une théorie l'accompagnant, prenant appui sur les concepts du psychanalyste suisse Carl Gustav Jung. Elle peut passer par la fabrication de marionnettes ou par le choix parmi des marionnettes proposées aux participants. Leur mise en scène peut se travailler à partir d'un scénario ou en jeu libre improvisé. Leur utilisation peut être rapprochée des médiations comme le théâtre ou le psychodrame de part l'aspect mise en scène et jeu qu'elles impliquent. En ce sens, elles peuvent permettre de mettre en scène des conflits conscients ou inconscients des personnes qui les font jouer. Elles permettent également d'exprimer certaines émotions refoulées ou de formuler certains besoins de la personne.



La danse.

En danse-thérapie, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête, à retrouver l'énergie de l'enfant. La danse-thérapie vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions et de blocages inscrits dans la mémoire du corps. Sur le plan physique, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire. Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, frustration, sentiment d'isolement, etc.

Le jeu des corps qui vont exprimer une scène, la violence ou la souffrance et sortir des codes sociaux, peut se pratiquer en groupes avec l'utilisation de tissus utilisés comme des prolongements du corps que l'on peut tordre ou faire virevolter.

Une séance de danse-thérapie se déroule individuellement ou en groupe, dans un lieu qui ressemble plutôt à un studio de danse qu'à un cabinet de thérapeute. À la première rencontre, le thérapeute cherche à définir les motifs et les objectifs de la démarche, puis il enchaîne avec la danse et le mouvement. Les mouvements peuvent être improvisés ou non et varient selon le style du thérapeute. La musique n'est pas toujours présente; en groupe, elle peut être un élément rassembleur, mais le silence favorise la recherche du rythme en soi.

Pour créer un climat de confiance, de complicité et favoriser la prise de conscience de son corps et de l'environnement, certains thérapeutes utilisent divers objets, parfois insolites, comme un ballon d'un mètre de diamètre! La danse-thérapie permet de redécouvrir son anatomie et fait remonter une foule de sensations, de sentiments

et de pensées. À la fin de la séance, on peut discuter des découvertes et des sensations ressenties pendant le travail corporel. Ces échanges peuvent mener à des prises de conscience et orienter les prochaines étapes de la démarche.



Le tissu.



Il s'agit de l'utilisation du tissu comme médiation, parfois en relation avec la danse, le déplacement du corps. L'aspect sensoriel du tissu est mis en avant. Il peut être aussi utilisé pour se cacher, se vêtir, comme une cape, etc.

Le théâtre.



Dans la perspective de l'art-thérapie, jouer n'est pas qu'un jeu, c'est aussi une manière de faire apparaître « qui je suis », « ce que je peux faire », « ce que je peux être ». Par les subtils déplacements qu'elle permet, et quelle que soit sa forme, classique, moderne ou d'avant-garde, l'expression théâtrale pourrait être le support de nos non-dits, de notre force de création. Des mécanismes subtils permettraient à la fois la libération des « énergies » trop longtemps contenues et leur valorisation dans un ici et un maintenant.

Un exemple de thérapie par l'expression théâtrale est le psychodrame dont le but même est de réussir à mettre en scène, et donc en acte, des affects souvent douloureux et parfois inacceptables par la société et/ou par soi-même. L'art-thérapie

consiste en un accompagnement de ces créations dans un parcours symbolique au service du développement de la personne vers un aller-mieux et un être davantage.

Le masque.



Fabrication de masque à partir d'assiette en papier, atelier parent/enfant pouvant aider à renouer le lien de la communication au-delà du verbal. Atelier de peinture sur visage mère/enfant ; une manière de redonner naissance par le toucher, mettre ce masque, expliquer qui est ce masque aide à prendre conscience de qui on est. Fantasmer un rôle. Mettre un masque blanc et alors jouer un autre rôle pour « sortir » de soi et justement laisser tomber le masque (intéressant pour les patients entravés par un faux self).

La musique.

La musique est fréquemment utilisée comme médiation, on parle alors de musicothérapie et ceux qui la pratiquent sont appelés musicothérapeutes. Il s'agit d'une branche à part entière de l'art-thérapie.



« La musique adoucit les mœurs »

En musicothérapie, les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter sa créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé. Compte tenu de son effet sur le système nerveux central, la musique aide à se détendre et à réduire le stress. En tant qu'outil de croissance personnelle, elle permet d'accroître son dynamisme ainsi que d'améliorer ses capacités cognitives

(attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socio affectives. Qui plus est, aucune connaissance musicale n'est nécessaire pour tirer profit de la musicothérapie.

Les musicothérapeutes accrédités possèdent une formation universitaire. En plus d'être des musiciens capables d'improviser, ils doivent connaître le développement psychosocial et neurobiologique, ainsi que les caractéristiques et les besoins liés à divers maux.

Musicothérapie active ou réceptive?

Selon la personnalité, les affections et les objectifs des individus, le musicothérapeute peut se servir de deux approches.

La musicothérapie « active » facilite l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons et l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique.

En mode « réceptif », l'écoute de la musique peut stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire. La musique peut aussi faire surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies. Le thérapeute pourra utiliser ces émotions pour enrichir la démarche thérapeutique, et mettre de nouveau la musique à contribution.

Bien que la musicothérapie ait été réservée, à ses débuts, à la psychothérapie, ses visées thérapeutiques se sont depuis beaucoup élargies. Parce qu'elle atteint les gens « au cœur d'eux-mêmes », la musique est particulièrement efficace pour aider à sortir de leur isolement les personnes ayant des difficultés à communiquer. Chez l'enfant autiste, par exemple, on a constaté que les stimuli sonores diminuent l'anxiété face à la réalité extérieure, qu'ils améliorent le comportement socio affectif et procurent une meilleure confiance en soi. Il en est de même chez les enfants qui présentent des troubles du langage : le chant contribue à améliorer l'articulation ainsi que le rythme et le contrôle de la respiration.

En raison de son effet physiologique, une musique relaxante peut atténuer la douleur et l'anxiété en faisant baisser le taux de cortisol (une hormone associée au stress) et en libérant des endorphines qui ont des propriétés à la fois calmantes, analgésiques et euphorisantes.