

5. L'art-thérapie en pratique.

a/ le cadre.

Une séance d'art-thérapie se déroule individuellement ou en groupe, dans un endroit convivial qui ressemble plus souvent à un atelier d'art qu'à un cabinet de thérapeute. Le choix du local est primordial, il devra comprendre un éclairage adapté ainsi qu'un point d'eau, et un meuble pour ranger les œuvres, stocker le matériel, peinture, pinceaux, journaux pour le découpage... Avant d'entreprendre le travail de création, le thérapeute cherche à définir les motifs et les objectifs qui amènent le participant à suivre une thérapie afin de mieux le guider. C'est l'écoute de la demande du patient. Puis, il lui donne des conseils d'ordre technique relatifs aux matériaux choisis et l'encourage à s'exprimer en représentant visuellement ce sur quoi il a décidé de s'investir.

Bien que l'art-thérapie comporte une dimension verbale, le travail d'expression artistique demeure central à la démarche. C'est l'image qui sert de fil conducteur. Par exemple, la personne qui suivrait une thérapie dans le but de résoudre une relation conflictuelle pourrait, au départ, « peindre la douleur » qu'elle ressent. Graduellement, elle parviendra à peindre un tableau renouvelé de la situation et pourra finalement voir se dessiner une solution inédite.

Au début, cela peut paraître difficile à cause de notre tendance à analyser le moindre de nos gestes. Mais peu à peu, guidé par le thérapeute, on en vient, à force d'exercices, à s'exprimer plus librement. C'est en observant la manière de structurer l'espace, de disposer les formes, d'utiliser les couleurs, d'associer les idées qu'on parvient à donner un sens à sa création et à s'en inspirer pour effectuer les changements désirés dans sa vie.

Un des aspects intéressants de l'art-thérapie est que, contrairement à la parole, les images demeurent. Ainsi, dans le cadre de la thérapie, si un individu en venait à tout remettre en question, le thérapeute pourrait lui faire voir le chemin qu'il a parcouru en exposant l'ensemble de ses travaux. Le rôle du thérapeute n'est pas d'interpréter le travail créatif, mais de soutenir le sujet dans sa transformation et de l'accompagner d'une production artistique à l'autre afin qu'il en arrive à une plus grande clarté.

La durée d'une thérapie est variable. Il se peut que quelques séances suffisent à cerner le problème. La thérapie peut aussi s'étendre sur un plus grand nombre de rencontres.

L'art-thérapie se pratique dans une grande variété de contextes, notamment dans les hôpitaux psychiatriques, les établissements de soins de longue durée, les centres de rééducation, les centres de réadaptation pour personnes alcooliques et toxicomanes, les centres de jeunes délinquants ainsi que dans les milieux correctionnels, les résidences d'aînés et en pratique privée. À Montréal, plusieurs hôpitaux, surtout anglophones, disposent d'un service d'art-thérapie. Le premier fut mis sur pied par Marie Revai à l'Hôpital Royal-Victoria dans les années 1950.

b/ Prise en charge groupale : ateliers à médiation artistique.

Les ateliers à médiation artistique où se pratiquent l'art-thérapie en groupes thérapeutiques s'inscrivent généralement dans un cadre bien précis, destiné à être rassurant et contenant pour ses participants, facilitant leur inscription à celui-ci.

Ces ateliers se déroulent généralement le même jour (Par exemple tous les jeudis), aux mêmes horaires, dans la même salle, afin de permettre aux personnes y participant d'en repérer et intégrer le cadre. Les animateurs (Psychologue, art-thérapeute, infirmier, éducateur, etc.) sont toujours les mêmes (parfois en co-animation) afin là aussi d'aider les participants à en intégrer le cadre.

6. Déroulement d'un atelier.

Le déroulement de l'atelier se passe généralement suivant des étapes qui marqueront le cadre thérapeutique type d'une séance.

Le temps d'accueil : Il s'agit du temps durant lequel les participants à l'atelier arrivent et prennent place dans l'atelier et sont accueillis par le ou les animateur(s) de celui-ci. Ce ou ces derniers peuvent accueillir les participants par des mots ou un discours de bienvenue, rappelant notamment les objectifs et/ou les règles de l'atelier.

Le temps d'explication de la consigne : Les animateurs expliquent la consigne donnée pour l'atelier, que celle-ci soit libre où qu'il y ait certaines contraintes. Ils peuvent également présenter les outils ou les médiums que les personnes auront à utiliser durant le temps de production. Il va falloir stimuler le patient sans l'influencer, guider la personne dans sa propre création. Dans tous les cas garder à l'esprit que l'on propose un atelier en s'adaptant aux patients ; on n'impose jamais. Cet atelier sera un lieu sécurisant, sécurisé et donc protégé. La confidentialité comme en psychanalyse reste de mise.

Le temps de production (Parfois conclu par un temps de rangement/nettoyage) : Il s'agit de la phase durant laquelle les participants expérimentent la médiation proprement dite, le temps de création, d'expression elle-même.

Le temps d'échange autour des productions : Il s'agit d'un temps où chacun est invité à s'exprimer sur ce qu'il a créé durant la phase de production et/ce qu'il a vécu, comment il a vécu la séance. Les différents participants peuvent être invités à s'exprimer également sur les productions des uns et des autres, permettant de faire émerger un sens, partagé et/ou co-créé aux productions. L'animateur gère les temps de parole, veille au respect entre les participants, et aide à mettre des mots sur les affects exprimés durant la séance. Il aide les participants à s'exprimer mais n'est pas sensé interpréter les productions devant les participants. Ce temps d'échange permet à des associations d'idées d'émerger, et de favoriser la symbolisation secondaire. Le but est de retrouver, de trouver, le dialogue. Parler lentement, poser des questions pertinentes et claires, encourager la personne à parler. Ne pas émettre de jugement mais faire ressentir l'atelier comme un lieu de liberté. (Liberté de refuser l'atelier lui même aussi, mais seule la simple observation du groupe peut s'avérer être bénéfique). L'atelier doit rester un lieu de détente et de plaisir. Un moment privilégié où l'on va peut être abordé de nouvelles techniques à manipuler, créer, et faire des choix. Parler d'une œuvre facilite l'évocation des sujets intimes et l'échange d'idées. Certains vont vouloir détruire leur œuvre à la fin de la séance comme un rituel de fin.

Le ou les animateurs d'un atelier d'art-thérapie ont plusieurs rôles à jouer : Ils sont les garants du cadre de l'atelier et ils accompagnent les participants dans leur processus de création.

La différence avec un atelier de création artistique ou de pédagogie est l'importance du cadre et du déroulement de la séance, la présence du temps de parole et l'accent porté sur l'aspect symbolique des productions, matière à échanges, associations d'idées et « symbolisation primaire et secondaire

». L'animateur peut être amené à remplir une grille d'évaluation qui permettra d'analyser l'efficacité des rendez-vous. Ce qui sera d'autant plus important avec des patients atteints d'Alzheimer ou d'Autisme pour qui le fait de tout consigné par écrit évitera des maladresses ou pertes de temps comme les répétitions inutiles par exemple. Repérer ce que la personne autiste refuse avec une crise d'agressivité, de panique, permettra d'éviter de proposer à nouveau le même exercice et donc d'éviter de revivre ce refus pénible et douloureux lors d'une séance suivante. C'est tout l'intérêt de remplir une grille d'évaluation personnalisée des séances d'art thérapie avec un public difficile car psychotique.