



ART ET PSYCHOLOGIE

Quand créer peut soigner

Aborder la transformation personnelle en questionnant le processus de création.

Les groupes d'art-thérapie menés en coconduction par un binôme art-thérapeute et psychologue permettent de créer un espace interactif où la parole côtoie les processus de création et de médiation.

VIOLAINE KNECHT, CARMEN TAGAN ET GREGORY ZECCA

La création artistique, l'art, n'est pas un travail thérapeutique en soi. Elle le devient lorsqu'elle est accompagnée d'un cadre thérapeutique correctement défini, dans une atmosphère bienveillante de liberté d'expression, de non-jugement et de confidentialité. L'espace de création se doit d'être riche en matériel d'art et propice au désir de créer. L'art-thérapeute a, en plus d'une formation en art-thérapie reconnue, l'expérience personnelle d'une pratique artistique. Il connaît ainsi les matériaux et les techniques qu'il propose. Il a l'expérience du processus créatif et peut accompagner et aider les participants dans leur démarche. La formation en art-thérapie réunit en effet de façon unique la pratique d'un art et les principes qui étudient les représentations et les rythmes animant vie psychique, comportements, pensées et croyances.

Les œuvres créées dans ce cadre ne sont pas destinées au regard du grand public, dont la critique et le jugement pourraient ne pas être bienveillants. En art-thérapie, l'objet créé, en soi, n'est pas la finalité; c'est le «comment» de la création qui est observé et interrogé.

Le dispositif art-thérapeutique

Plusieurs processus «s'entrelacent» dans ce dispositif. Nous parlons plus souvent au pluriel des processus art-thérapeutiques, car chaque séance peut convoquer un ou plusieurs des mécanismes suivants: le processus créatif qui définit la démarche, le processus de médiation que l'œuvre engage par la création, ainsi que les processus relationnels – conscients et inconscients – inhérents à toute relation interpersonnelle. Ces processus, considérés comme outils thérapeutiques, remettent en mouvement une dynamique de l'action et du jeu. La présence de l'objet créé favorise la mise à distance du vécu affectif, tout comme l'expression de soi à la troisième personne. Celle-ci est moins confrontante et, au travers de la création, elle peut

constituer une métaphore du vécu. Comme l'a écrit Patricia Nowell Hall en 1987, citée par l'art-thérapeute Diane Waller en 2015 dans l'ouvrage *Group Interactive Art Therapy: Its Use in Training and Treatment*, «l'activité d'art-thérapie offrait l'occasion de commencer à développer une capacité vitale, d'abord être séparé et seul pour pouvoir être avec les autres de manière plus saine». En effet, l'art-thérapie propose un balancement entre la sphère privée et le partage. De cette façon, la dimension personnelle de l'objet créé se relie au monde collectif du langage après une étape intermédiaire, celle de la création, représentant un retrait vers soi, vers une exploration intrapsychique et silencieuse. Ce qui émerge du mouvement créateur surprend et amène du contenu auquel la pensée ne pensait pas. Les images ou les formes s'imposent et représentent, comme si elles présentaient à nouveau quelque chose qui s'était déjà présenté sans qu'on s'y soit arrêté auparavant. Parfois, les mots ne se trouvent pas pour dire ce qui doit être dit. C'est alors la création qui le révèle. Le langage de l'art-thérapie est celui du détour, du contour, de l'analogie et de l'interaction. L'humour y a aussi sa place.

La formation de l'œuvre est le résultat d'un important et singulier travail d'investissement, dans et par la matière, tant cognitif qu'affectif, animé d'intuitions et d'intelligence sensitive. Le temps de création, comme expérience sensible, invite l'imaginaire, et favorise le jeu d'une mise en formes, en images, en

L'objet créé est chargé d'affects, de souvenirs, d'interrogations, de désirs, de vie, de mort.

couleurs et en mots. L'objet créé est ainsi «chargé» d'affects, de mouvements conscients et inconscients, de souvenirs, d'interrogations, de désirs, de vie, de mort. Le sujet expérimente sa propre capacité à entrer en relation avec lui-même, par le corps et par les sens. Ce langage développe la capacité à laisser émerger des contenus symboliques. Car, en effet, comme l'affirme Carl Gustav Jung dans *L'homme et ses symboles* en 1964, «lorsqu'elle se charge d'affectivité, l'image acquiert de la 'numinosité' (ou de l'énergie psychique). Elle devient dynamique, et entraîne nécessairement des conséquences».

Dans cette perspective, l'utilisation de la médiation artistique permet de toucher une population de

GROUPES D'ART-THÉRAPIE

Travail en binôme

Cinq projets de groupes d'art-thérapie coanimés en binôme art-thérapeute et psychologue ont vu le jour en automne 2015 au sein de l'atelier Chocolat bleu. Cette envie de travailler en binôme est née de la rencontre des trois auteurs de cet article lors d'une formation d'orientation psychodynamique sur le travail groupal thérapeutique et social (formation ASTRAG). Trois groupes – deux pour adultes et un pour adolescents – permettent d'explorer et de travailler des thématiques portant respectivement sur l'opportunité de la crise, l'isolement et la convivialité, ainsi que la quête du sens. À cela s'ajoutent un groupe de supervision pour les art-thérapeutes et un groupe de développement personnel portant sur la transformation de l'identité professionnelle des étudiants en art-thérapie.

www.anciennechocolaterie.ch

personnes qui ont de la peine à investir, sans intermédiaire, le langage verbal pour « penser » leur histoire.

Le langage oral se développe alors autour de l'expérience créative et de l'objet créé. Il s'agit de mettre des mots sur le vécu de la transformation de la matière et des images, et de stimuler les associations libres. Les résonances que l'œuvre suscite réaniment la capacité du sujet à mobiliser ses « fonctions ludiques, perlaboratrices et intégratives », comme le précise le psychologue et art-thérapeute Jean-Luc Sudres en 2015 dans *Soigner l'adolescent en art-thérapie*, ainsi qu'à rompre l'anticrativité de la répétition.

Parler en groupe de ses œuvres

Les groupes en art-thérapie s'inscrivent plutôt dans une démarche interactive qu'analytique. Le rôle de la parole n'est pas de travailler sur des contenus affectifs, mais de permettre aux participants de raconter l'histoire de leur œuvre durant la séance, avec comme pré-supposé l'idée que, en mettant des mots sur les processus en jeu, ils parlent d'eux-mêmes et de ce qu'ils vivent. Nous faisons confiance à la force de l'imagerie, aux capacités des personnes à se guérir elles-mêmes et au potentiel de développement du groupe. L'interprétation des œuvres est moins importante que la

communication et l'interactivité autour de ce qui a été créé.

Par ailleurs, pendant le temps de création individuelle, c'est un peu comme si tout le monde parlait en même temps, mais en silence. La dynamique liée au fait de créer ensemble stimule la créativité des uns et des autres et les créations amplifient les phénomènes de résonance émergeant de la situation groupale. Diane Waller, en 2015, reprend l'art-thérapeute David MacLagan, et suppose avec lui que le groupe d'art-thérapie serait « une sorte de 'filet' pour les images et que les images ont une signification et une valeur non seulement pour la personne qui les a créées, mais aussi pour le groupe ». Dans cette optique, l'un des rôles des conducteurs est de créer un environnement suffisamment contenant et sécurisant pour que le « matériel » puisse être, dans un premier temps, projeté dans la création de l'objet ; puis, dans un deuxième temps, être regardé et accepté pour ce qu'il est par la personne qui l'a réalisé. Enfin, avec une ouverture sans limite, il est accompagné d'une lecture alternative par le groupe. Ainsi, l'œuvre représente tant une partie de soi qu'une partie du groupe.

L'art-thérapie provoque une rencontre avec l'irrationnel et le lâcher-prise. Elle propose également une rencontre de langages : le verbal, qui est connu, voire maîtrisé, et le non-verbal, souvent moins connu et moins valorisé. Le langage des images, en général moins expérimenté par les personnes dans la vie quotidienne, suscite moins de réponses défensives de la part des participants. La création constitue, en effet, une mise à distance permettant un discours moins direct par rapport au vécu et à ce qui pose problème chez une personne. Cette pratique permet par ailleurs de renouer avec la dimension du ludique et de la créativité, davantage investie durant l'enfance par le monde du jeu, du dessin ou de la peinture. À l'âge adulte, cette dimension devient, de manière générale, moins activée et valorisée. Le rôle de l'art-thérapie est donc double : d'une part, aider à reprendre contact avec cette dimension du ludique et de la créativité et, d'autre part, « défaire » la peur de la performance, la peur de n'être pas bon en dessin souvent induite au cours de la scolarité. Très vite, le groupe apporte une atmosphère de confiance pour que cette activité de jeu libre, vitale dans le développement, puisse être explorée et élaborée à plusieurs.

La coanimation comme ressource

Dans notre pratique, la coanimation entre art-thérapeute et psychologue implique l'apport d'un regard, de savoirs et de compétences tant professionnels que personnels relevant de deux champs indépendants,



Cette création exprime le lâcher-prise, le fait de se libérer des idées envahissantes et de faire de la place pour des projets.

mais liés. Du point de vue du setting, chaque intervenant est garant du cadre du groupe tout au long du processus. Sur le plan de la conceptualisation et de l'analyse des processus qui se produisent dans les séances, chacun amène sa lecture propre sur ce qui s'est passé, lecture qui est liée aux systèmes de référence théorique des intervenants (notamment art-thérapeutique, psychodynamique et systémique).

Le psychologue apporte une réflexion sur le mode et l'origine du fonctionnement psychologique des sujets au sein du groupe et sur l'explication possible de l'apparition de certains comportements pendant la séance en lien avec l'histoire de chacun. Ces informations permettent à chaque conducteur de pouvoir développer, lors des séances successives, une stratégie d'intervention et des hypothèses de travail ajustées à la dynamique de groupe et aux spécificités des sujets. Le psychologue prend également un rôle de témoin des processus d'art-thérapie. En ce sens, il peut, par moments, transmettre ce qu'il a compris de l'histoire de chacun et de ce qui a été raconté autour des créations. En analogie avec les « cérémonies définitionnelles » élaborées par le psychothérapeute Michael White dans ses *Cartes des pratiques narratives*, le psychologue propose une relecture de l'évolution

des personnes et de la dynamique de groupe en travaillant sur une renarration des phénomènes individuels et groupaux. Ce travail permet de thématiser le discours de chacune et de chacun en fonction d'éléments plus globaux comme les valeurs ou les buts de vie, ce qui offre la possibilité de donner du sens à son activité créatrice et à sa place dans le groupe. Cette expérience constitue une ressource transférable à la vie quotidienne. ♦

LES AUTEURS

Violaine Knecht est art-thérapeute APSAT (diplômes postgrade et fédéral), artiste et scénographe. Elle travaille en tant qu'indépendante au sein de l'atelier Chocolat bleu à Chavannes-près-Renens et avec le Théâtre Actif à Lausanne. Elle est aussi experte pour les examens professionnels supérieurs en art-thérapie.

Carmen Tagan est psychologue FSP et travaille en délégation en cabinet privé à Lausanne et à Genève. Elle pratique l'intervention de groupe avec différentes populations cliniques.

Gregory Zecca est psychologue FSP et travaille en délégation en cabinet privé à Genève. En parallèle à cette activité clinique, il enseigne dans les hautes écoles et effectue des travaux de recherche en psychologie de la personnalité et en psychologie clinique.

CONTACT

vk@anciennechocolaterie.ch
carmen.tagan@hotmail.com
gregory.zecca@gmail.com

LITTÉRATURE

Edan, A., & Knecht-Favrod, V. (2011). De la mise en acte à la « mise en œuvre ». *Psychothérapies*, 3, 183–193. doi: 10.3917/psys.113.0183