

# Art-thérapie

rendre visible l'invisible

SOIGNER LES BLESSURES DE L'ÂME PAR LE BIAIS DE LA CRÉATION ARTISTIQUE? L'IDÉE N'EST PAS NEUVE, MAIS ELLE CONNAÎT UN NOUVEL ESSOR. EXPLICATIONS AVEC VÉRONIQUE DREHSEN, ART-THÉRAPEUTE À BRUXELLES.

PAR STÉPHANIE GROSJEAN

## C'est quoi?

C'est une démarche de thérapie ou de développement personnel qui se pratique à travers le média de la création (l'acte et le résultat). Ce travail se fait soit avec une orientation thérapeutique dans laquelle on explore le passé pour panser certaines blessures, soit avec une approche de type «coaching» qui vise à mettre en place des outils et solutions pour l'avenir. Le mot «art» est un peu trompeur car il s'agit plus de la notion de créativité que l'on utilise comme forme d'expression et de transfert des émotions.

## Pourquoi c'est efficace?

Dans l'art-thérapie, l'art devient une sorte de médiateur, permettant une évolution plus efficace car il y a un transfert d'émotions, mais il y a aussi du concret: un objet artistique. C'est une méthode qui a pour but de «faire sauter le mental»: on est dans le jeu, la création, l'humour, sans réflexion et sans contrôle de la pensée. Et puis, la créativité passe aussi par le corps, c'est très important... J'ai parfois affaire à des personnes qui réfléchissent beaucoup, analysent, sont très clairvoyantes par rapport à ce qu'elles vivent, mais demeurent dans le mental. Le fait de travailler une matière, de créer quelque chose, rend l'expression des émotions concrète et libère. L'avantage d'englober le corps dans le travail, c'est de permettre d'apprendre à faire autrement.

## Comment ça se passe?

Quand je reçois une personne pour la première fois, elle vient avec une problématique précise: un deuil, un divorce, un problème au travail, ou plus simplement, le fait d'être toujours en retard, de remettre au lendemain, par exemple. On définit ensemble un objectif, un support de création et puis on essaie de «tendre le fil» pour arriver

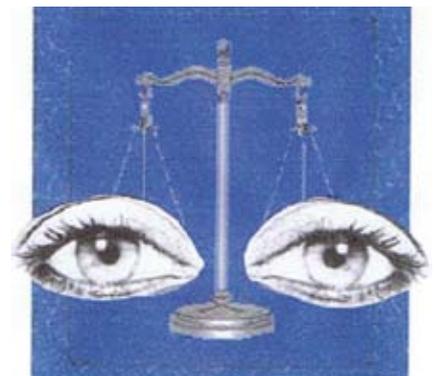
à ce que la personne elle-même soit dans une vraie démarche de ré-alliance à soi. Chaque art-thérapeute privilégie l'une des disciplines qu'il maîtrise jusqu'au bout: si la personne qu'il suit en thérapie utilise une technique artistique pour y déposer toute son histoire, toute son émotion, cette technique doit absolument être cadrée et bien maîtrisée par le thérapeute. Le but n'étant pas de faire du beau, même s'il peut venir par surcroît. L'objectif est d'accompagner la personne, dans un cadre sécurisant et respectueux, avec un choix judicieux de questions pour lui permettre de déposer dans un objet d'art des émotions enfouies. L'idée est de faire appel à notre symbolique, cette chose qui existe en nous quelque part et qui veut nous dire quelque chose.

## Décoder les symboles

Il y a plusieurs écoles dont certaines veulent tout analyser, tout interpréter, donner des clés et des codes de compréhension des symboles. Pour ma part, j'estime au contraire que c'est la personne qui est la seule à même de comprendre ce qu'elle est en train d'exprimer. Elle sait ce qu'elle veut, elle sait ce qu'elle est et où elle va, même si son mental ne le perçoit pas parce qu'il est trop stressé, ou bouleversé. Chaque personne est sa propre puissance, et doit se faire confiance. Bien sûr, on prend du temps pour verbaliser, faire des associations libres et des hypothèses, mais mon hypothèse n'est jamais qu'une hypothèse, elle peut toujours être contredite.

## Pour qui?

Pour tout le monde et pour tout type de problèmes et quel que soit l'âge. Je reçois beaucoup d'enfants: ils sont très ouverts à cette technique parce que c'est ludique, très proche d'eux, et ils n'ont pas peur de mal faire. Et puis, les personnes qui exer-



cent un métier très intellectuel aiment se retrouver en séance parce qu'ils la voient comme une petite récréation créative, même si ce côté ludique n'empêche pas les émotions de surgir. Ce ne sera pas souvent de gros sanglots, mais des pleurs qui agissent comme une petite douche et que l'on va transformer en force pour aller vers plus d'apaisement.

Véronique Dreshen, art-thérapeute.  
Tél. 0470.56.88.83.