

## **Sensibilisation à l'art thérapie et à la créativité**

### **La relation entre art et thérapie ou l'art au service du soin**

L'art comme psychothérapie, l'art à hauteur d'homme. Non plus fermée, enfermée, mais ouvert libre d'aborder l'espace, de se mouvoir, de s'exprimer. L'œuvre d'art apparaît comme le dernier rituel par lequel l'homme simule son existence.

L'art pour vivre, pour exister, pour être et paraître.

L'art comme mode d'expression et de communication se met au service du soin. Il ne convient pas de parler du soin du corps tel qu'il est convenu d'en parler en médecine, mais du soin de l'âme. L'art joue un rôle de médiateur, tout en étant le moteur de la communication, il se réfère non pas au verbe mais à la sensorialité. L'animateur invite les patients à créer, dans le meilleur des cas, ils vont adhérer, y croire parce que la proposition leur ouvre des portes qui étaient fermées. On a confiance en eux, on leur permet d'être acteur dans un espace où ils sont libres d'exprimer ou non leurs émotions. Certaines personnes peuvent aller plus loin. La démarche proposée sert de déclic et elles sont susceptibles d'aller plus loin dans la création ; il y a alors révélation d'un besoin et quelquefois d'un talent.

Dans le cadre d'un atelier d'art thérapie, les facultés d'expression de chacun vont être stimulées. A travers la peinture, c'est le regard et le corps (adresse, manipulation...) en musicothérapie c'est l'oreille mais aussi le corps à travers le rythme, en danse thérapie le but recherché est la libération et l'expression du corps. Il est clair que l'on attend de l'expression, une véritable libération où l'auteur réinvente son monde.

***La créativité est l'expression même de la vie  
c'est une potentialité du psychisme de chacun  
qui n'attend qu'une occasion pour s'exprimer***

L'enfant, le handicapé, la personne âgée, tout être humain peut très facilement sans technique compliquée exprimer son monde intérieur, ses angoisses et peut communiquer avec l'autre par des supports autres que la parole. Il laisse une trace de lui-même, de son passage, transforme un élément sans vie en quelque chose de significatif pour lui, pour l'autre.

En créant, la personne prend des initiatives, elle est motivée par son désir d'expression. Avec la personne qui l'accompagne dans sa démarche créatrice il y a le souhait d'un véritable partage émotionnel.

Elle reconquiert son autonomie, la conscience d'elle-même, la possibilité d'être reconnue, de garder un contact vrai, direct, charnel avec la réalité, cela facilite l'émergence de ses potentialités.

Autonomie, communication, bien être. Libérer la créativité permet de répondre à ces besoins fondamentaux.

Proposer aux personnes fragilisées de composer leur univers, permet de faire travailler la mémoire des mains, l'inconscient. La réalisation artistique leur redonne un rôle identitaire : elles réalisent quelque chose, elles se sentent valorisées. C'est se faire plaisir, utiliser activement son temps en stimulant ses sens, son esprit de réflexion de création.

### **L'expression par l'art : l'art brut**

L'expression est un processus dynamique par lequel un individu manifeste, dans un langage organisé, conscient ou non conscient ce qu'il est, ce qu'il vit, la façon dont il perçoit et ressent sa réalité (organique, psychologique et sociale.)

L'expressivité est une fonction d'information et de communication sur l'état des besoins fondamentaux de l'organisme ; un mécanisme de régulation de la vie émotionnelle et de physiologie nerveuse : un moyen de libération des tensions affectives. Son entrave ou sa répression est générateur de troubles profonds de la personnalité. Lorsque cette entrave intervient trop précocement dans la vie de l'enfant, elle peut être génératrice de psychose.

### **L'atelier d'expression artistique a plusieurs objectifs :**

- Lutter contre l'isolement et le repli sur soi.
- Restaurer la communication, les échanges et les relations entre les participants et le personnel de l'institution. En prenant en compte les racines et l'histoire de la personne, l'expression de ses besoins, de ses désirs et de ses intérêts.
- Favoriser l'émergence de nouveaux plaisirs, désirs, en repérant les personnes ayant particulièrement besoin de stimulation.
- Développer les relations individualisées.
- Aider au maintien des acquis, à l'accomplissement des rôles sociaux, à l'intégration des personnes désorientées dans des activités et préparer leur acceptation par les autres personnes.

### **Mettre en place l'atelier d'arts plastiques**

Ce qui caractérise la peinture par rapport aux autres expressions artistiques c'est la capacité de l'espace pictural à se laisser appréhender d'un seul regard. C'est cette opportunité qu'il faut saisir pour **capter l'attention** du patient. Il n'aura pas l'angoisse de la page blanche comme la plupart des artistes, mais regardera celle-ci comme une image neutre, comme tout ce qui l'entoure. Il faut lui donner les moyens de **créer son propre univers**, son centre d'intérêt.

Tout homme est créateur parce qu'il rêve. Le rêve fait partie de notre vie, c'est un point commun à tous les êtres humains, même si certaines personnes disent ne jamais rêver. Dans un rêve, nous créons des images fantastiques, irréelles, nous « inventons » des décors et mettons en situation des actions qui au réveil nous paraissent absurdes. Le malade vit souvent comme dans un rêve, ce qu'il vit lui semble irréel. Aristote estimait que les signes livrés dans les rêves étaient comme des objets se reflétant dans l'eau : lorsque l'eau est calme, les formes sont faciles à distinguer, lorsque l'eau est agitée (quand nous subissons un choc émotionnel) les reflets sont déformés et incompréhensibles. Imaginons donc que le patient, sans vraiment dormir, rêve en nous offrant un dialogue qui nous paraît incohérent ; comme si les fantasmes et les absurdités se mettaient soudain en plein jour. Nous pouvons facilement admettre que les

déviances de cette personne peuvent devenir des créations artistiques. La peinture devient donc un rêve, mais ne nous méprenons pas, l'animateur n'est pas là pour analyser l'œuvre, ni la juger. Il encouragera son créateur en n'imposant pas son programme, mais proposera, donnera éventuellement des exemples et créera une **atmosphère propice** à la création avec le calme et le confort. L'atelier de peinture est avant tout un lieu de rencontre où l'on peut discuter, se sentir valorisé, où les errances ne sont pas brisées mais canalisées.

Nous pouvons également considérer que l'art est un des premiers moyens de communication, d'expression de l'homme. Selon le Larousse : « L'art permet à l'être humain, qu'il soit acteur ou spectateur, de rentrer en communication avec son monde intérieur, consciemment, et de communiquer ainsi avec celui de l'autre, des autres. »

Un moyen d'exister c'est mettre à jour ce qui nous habite. L'art permet l'établissement de lien ; ce mode de relation répond souvent à **l'angoisse d'exister**. Si la notion de créativité évoque l'idée de production artistique, il ne faut oublier que cette faculté n'est pas la propriété exclusive des artistes : elle fait partie de la fonction psychique de chacun : elle se manifeste par le gribouillage des enfants, par leurs dessins naïfs et spontanés, dans leurs modelages, dans l'invention de leurs jeux. Nous retrouvons cette faculté chez l'adulte qui s'acquitte des tâches de la vie quotidienne, là où n'interviennent pas les acquis scolaires, la routine, les automatismes ; c'est ce que l'on appelle « l'art premier. » Les productions de la faculté créatrice sont le prolongement de la personnalité de l'individu.

Pour **Winnicott**, pédiatre et psychologue britannique « la pulsion créatrice peut être envisagée en elle-même ; bien entendu, elle est indispensable à l'artiste qui doit faire œuvre d'art, mais elle est également présente en chacun de nous – bébé, enfant, adolescent, adulte ou vieillard. Il est vraisemblable que nous ne serons jamais à même d'expliquer cette pulsion créatrice ; en revanche, nous pouvons établir un lien entre la vie créative et le fait de vivre, tenter de comprendre pourquoi cette vie créative peut être perdue et pourquoi le sentiment qu'éprouve un individu, celui que la vie est réelle et riche de signification, peut disparaître. » D.W. Winnicott jeu et réalité éditions Gallimard 1975 page 97.

### ***Cibler les participants***

Le participant à un atelier d'art plastique (dessin, peinture, modelage, collage) n'est pas forcément un « artiste », ce peut être une personne qui n'a jamais pratiqué une forme d'art. La personne se laissera « entraîner » dans la mesure où elle se sentira en **confiance** avec l'animateur, en **sécurité**. C'est à l'animateur de mettre en place l'atelier et de proposer ensuite à la personne de s'installer devant une table ou un chevalet. Les participants ne pourront pas être trop nombreux (8 maximum) car l'animateur devra être « présent » pour chacun d'entre eux.

### **Tracer**

*La ligne fait le trait, le trait le contour.*

Avec le contour, nous avons *la forme*. Ce cerne de la forme sera pour le patient une sécurité, une façon de retrouver ses repères, même si la forme n'est pas trait pour trait celle de la réalité ; parce que ce contour organisera l'espace et délimitera les différentes surfaces, permettant de distinguer (et peut être de retrouver ) les masses colorées. On a souvent à

l'atelier un résultat à la limite de l'abstraction où les plans se superposent sans souci de profondeur. Les formes sont schématisées sans perspective ni ombre, un peu comme **Vincent Van Gogh** ou **Paul Gauguin** qui employaient des cernes accusés pour contenir de larges aplats de couleur, tout en simplifiant les formes dans un désir de retour aux sources primitives du dessin.

### **Colorier**

*La couleur* apporte presque toujours une note positive dans la réalisation des patients. Chez les personnes n'ayant pas d'antécédent artistique on trouve rarement des réalisations avec des dégradés, mais un déluge de couleur que l'on pourrait percevoir comme non rassurant ou optimiste selon le cas. Mais toujours la couleur provoque une réaction chez le spectateur, une sensation inattendue de mouvement. Comme chez **Robert Delaunay** qui utilisait des touches de couleur vive pour accroître la luminosité de ses tableaux ; ou **Henri Matisse** qui abordait la couleur d'une façon directe, brutale, en évitant les raffinements de la finition académique. En effet, il utilisait la couleur directement sortie du tube, en opposant les tons de manière franche.

Enfin, afin d'ôter tout préjugé en matière de peinture, reportons-nous au film d'André Clouzot : « le mystère Picasso. » Ce dernier dit « Quand je n'ai plus de bleu, je mets du rouge. » Dans cette déclaration **Pablo Picasso** se montre indifférent quant aux moyens. Peu importe les couleurs utilisées, elles n'ont pas de valeur plastique en elles-mêmes, mais seulement les unes par rapport aux autres. Elles ne sont pas là pour imiter la nature mais pour permettre d'atteindre un sentiment propre à la peinture: **l'émotion**.

### ***S'approprier le support***

La feuille de papier ou le carton sont avant tout des formes géométriques limitées. C'est de cet espace réduit dont disposera le patient pour s'exprimer. Le premier objectif est donc de faire en sorte qu'il ne se sente pas limité. Car s'il ne peut s'exprimer verbalement et que nous pensons qu'il peut le faire à travers **l'expression artistique**, il ne faut pas que le support devienne un obstacle. Pour cela n'hésitons pas à poser ce support sur une feuille de papier plus grande qui accueillera les « débordements. »

### ***Proposer un sujet, s'adapter***

Maintenant que le patient a pris possession du support et de la matière, que va-t-il faire ? Allons nous lui proposer quelque chose pour faciliter sa réalisation ou bien la laisserons nous partir à l'aventure ? Devant sa feuille, avec la couleur et le pinceau, il ne pense pas à créer, il n'en a peut être plus la possibilité. C'est peut-être au hasard qu'il posera sa première touche de peinture. C'est ce premier point qui déterminera la suite de l'histoire. Contrairement à l'artiste qui peint consciemment en suivant des règles établies, le patient se laisse **guider par sa propre réalisation**. Le hasard fait surgir des images qu'il essaie de compléter. Sa maladresse la transporte vers une autre image et ainsi de suite. Il se peut aussi, qu'une maladie débutante permette un *guidage*. Dans ce cas, l'animateur évoque un sentiment, une ambiance

et le « peintre » essaie de raconter sa propre histoire en images. Souvent apparaissent aussi des mots sur la feuille blanche, ces mots deviennent alors des créations artistiques où la couleur comme les mots, se mélangent aux images.

**Proposer sans obliger** doit être la règle de l'atelier, l'activité artistique doit être un moment de plaisir et un partage. L'impression qui s'échappera de la première ébauche provoquera une réflexion sur la mise en œuvre du patient. Il y aura subitement une prise de conscience et l'évolution des moyens d'expression se fera tout naturellement. Cela viendra du fait que le « nouveau peintre » aura transformé la matière.

L'image réalisée en entraîne une autre. Le support est le lieu où l'artiste extériorise ses émotions, ses joies, ses deuils. On y voit dans le mouvement, son passé, son regard sur les autres, ce qu'il perçoit du regard des autres. L'animateur ramène le patient à son support papier, à son temps, à l'espace, en mettant à sa disposition les moyens techniques et sa créativité. Pour cela, il n'a pas besoin d'utiliser de *recettes*, mais son honnêteté car il est le témoin respectueux attentionné, attentif et effacé d'une expression artistique.

Le fait de la **non-directivité** de la part de l'animateur permet au patient d'aller à son rythme. Aucun conseil pédagogique ne doit être donné, ni thème imposé (seulement suggéré à certains moments.) L'animateur aide *l'artiste* à extérioriser ses sensations pour favoriser la production de formes. L'animateur sécurise en étant présent et en soutenant le patient. La création artistique ne sera pas toujours considérée comme telle ; de façon insolite cela peut devenir un jeu au cours duquel le patient peut solliciter la participation d'un partenaire. Ce peut être un autre participant à l'atelier avec qui un échange de formes et de couleurs peut se faire. Il est évident que cette expression spontanée ne sera jamais jugée; si la personne ne s'exprime pas elle-même sur sa réalisation, personne ne doit s'aviser d'y chercher un sens. Ce n'est pas là le but, l'animateur n'a pas un rôle de psychologue et s'il est évident que le patient se sent mieux après une séance de peinture c'est uniquement parce qu'il a trouvé un moyen pour s'exprimer, nous devons respecter cette expression.

### ***Le regard***

Après la réalisation, il y a le regard : le regard du patient qui a réalisé l'œuvre, et le regard des autres. Les autres, ce sont l'animateur et les autres participants de l'atelier, les familles qui verront peut être les œuvres exposées, les gens de passage. Quel est ce regard ? Celui de Peindre fait émerger la **motivation**, la **curiosité**, le **plaisir**, la **revalorisation de soi** : « Je suis encore capable de faire quelque chose, de créer. » Un des objectifs de cette activité est bien évidemment celui de mettre en valeur les ressources enfouies dans l'inconscient du patient. Et le regard des autres ? Pensez-vous. Ce regard est variable et n'a de valeur que lorsqu'il est sincère et objectif, qu'il n'est ni condescendant, ni « gentil », ni accompagné de dénigrement, mais qu'il accepte la valeur de cette œuvre.

*Les arts plastiques, outils d'évaluation*

**Critères d'évaluation personnalisés**

Nom :

fiche technique n° :

	date	évaluation (1 à 9*)	évolution	commentaires
Participation				
observation				
Jugement				
Logique				
Créativité				
Mémoire : reconnaissance des formes, des couleurs				
Orientation dans l'espace : le haut, le bas, la droite, la gauche				
Perception des valeurs				
Notion des couleurs				
Capacité visuelle				
expression				

\* 1 = le plus faible ; 9 = le plus fort

*Réaliser un bilan*

## **Bilan personnalisé**

Nom : \_\_\_\_\_ fiche technique n° : \_\_\_\_\_

	date	évaluation (1 à 9 *)	évolution	atteinte de l'objectif
Autonomie				
Orientation dans l'espace				
Communication				
Participation				
Concentration				
Valorisation				
Créativité				
Expression non verbale				
Extériorisation				
Maîtrise de la parole				
Mémorisation				
Observation				



\* 1 = le plus faible ; 9 = le plus fort.

### ***Objectifs d'un tel atelier***

- stimulation de la psychomotricité
- entretien du système neuromusculaire
- procuration de plaisir
- se divertir
- faire diminuer les tensions psychiques grâce à la possibilité de les exprimer à travers le support, l'objet
- entretenir la concentration de la mémoire
- développer le sens de l'observation
- pouvoir exprimer des aspirations
- valoriser
- extérioriser des émotions
- maintenir la curiosité, l'ouverture au monde
- servir de support non verbal à la communication

### **Evaluer son atelier de créativité**

Avez vous pris conscience de la façon dont vous gérer votre temps ? Vos choix, vos espaces ?  
Vous êtes vous imposé des contraintes rigides ?

Avez vous pris conscience de votre façon d'aborder puis d'organiser une action inconnue ?  
Faites des commentaires sur vos démarches, sur ce que vous avez voulu exprimer. Ces observations apportent un autre regard sur votre façon d'avancer  
Qu'avez-vous aimé dans ce travail de création et dans le résultat obtenu ?

C'est un regard nouveau partagé sur sa propre démarche. Vous vous apercevez que vous appréhendez la créativité comme vous appréhendez une tâche nouvelle de la vie quotidienne et professionnelle : « je découvre comment je fais, la façon dont je procède et les autres possibilités de procéder. » Nous devenons conscients et plus responsable après avoir repérer ses habitudes et choisir de s'en affranchir. Chacun découvre sa manière personnelle d'aborder et de gérer ses capacités de création, chacun en sort transformé.

Dans toute activité mentale il y a observation, classement, choix, juxtaposition de mots, phrases, idées exprimées voire prolongées dans notre esprit.

Proposer un atelier de créativité à une personne fragilisée, c'est lui permettre de s'exprimer, de s'épanouir, de mettre en avant sa personnalité, son identité ; c'est peut être donner un sens à sa vie.

**La danse**, c'est avant tout le plaisir pour celui qui aime danser. Si le danseur veut suivre la musique avec des pas de danses traditionnelles il maîtrisera son corps. S'il est « bon danseur » son aisance lui permettra de se libérer et de devenir aussi fluide qu'une rivière faisant son lit. Tous les danseurs le savent, leurs mouvements sont fortement liés à leurs émotions. En utilisant la danse comme médiateur de créativité, nous pouvons entamer une relation avec l'autre.

**Le mime**, nous donne également un autre outil de créativité. Rappelant fortement la danse dans ses gestes accentués pour signifier l'action, le mime est un excellent médiateur. Le créateur imagine une situation comme : dormir, s'éveiller, donner ou prendre, chasser, pêcher, chercher... Véritable travail de créativité, il fait appel à ses souvenirs, visualise la scène et la reproduit remaniée afin d'en rendre l'effet plus réaliste. Le corps a su rendre l'action « plus vraie que vraie. »

Nous découvrons que les gestes, au fur et à mesure d'un entraînement assidu deviennent plus naturels et spontanés, plus expressifs aussi. De ce fait, le jeu de l'action est plus convainquant.

Nous avons tendance dans notre vie quotidienne à être trop statique, notre corps se retient et n'exprime pas la totalité de ses émotions, nous le retenons, il se retient de dire ce qu'il veut exprimer.

**Le théâtre** est la représentation symbolique de nos peurs, nos doutes, de nos interrogations, de nos joies. Le théâtre est un outil de développement personnel, il aide à lever certaines inhibitions, il optimise la créativité. Il permet de voir la vie différemment, de dédramatiser les petits tracés du quotidien. Le théâtre est un travail de création collective, un travail d'équipe. Sur le plan personnel, il permet de se connaître dans ses limites.

Reprenant à son compte le texte de l'auteur, l'acteur crée son personnage, crée des situations : héros, victime, bourreau, amant, trompé, volé... Il est misérable ou riche, beau ou laid ; allant et venant, il va du matin au soir, à la nuit, se couchant, il mange et vit comme le commun des mortels, mais ce n'est pas lui. En créant ces situations, nous comprenons mieux les réactions de ceux qui nous entourent face à des situations analogues. Il nous est possible, par le biais du théâtre de rêver, d'envisager, de simuler une action et d'en envisager les finalités. Les scènes d'improvisation sont tout à fait dans cette ligne créatrice.

**Maquillage, grimace, clown.** Ces différentes créations entrent également dans le cadre de la décoration, des arts plastiques et du théâtre.

Le clown, c'est la naïveté retrouvée, dans le bon sens du terme. C'est la magie, le jeu et l'humour. Avec le clown, comme avec le mime, nous sommes dans la communication non verbale. L'expression du visage, celle du corps, implique d'être attentif, d'avoir observé et de recréer une situation donnée, en prenant le temps, comme une scène de vie au ralenti.

Avec *les marionnettes*, nous transposons notre vécu, servons-nous de personnages de chiffon, papier, bois, ficelle, fil de fer...comme démystificateur. Le vécu est dédramatisé. Créer des personnages, des situations, tout est permis, ce n'est pas nous, mais la marionnette.

Dans *le conte*, il y a des images qui s'emboîtent les unes dans les autres pour former une autre image, qui souvent donnent un sens nouveau aux mots, aux situations. Il y a le décor, les personnages. La scène est bien campée dès le début, puis surviennent des changements, les événements se succèdent. L'intérêt doit être soutenu. Lorsque nous racontons un conte, nous devons capter l'attention de l'auditoire. Le conte faire succéder l'étonnement, la surprise, l'attente, la joie, la peur... tous les sentiments y passent, cela va vite, très vite. De rebondissement en surprise, l'humour sera un atout non négligeable que notre créativité dévoilera au moment de la chute.

La narration brève, la fiction, le merveilleux, c'est le conte. Par un jeu de construction de récits brefs, nous entraînons notre créativité.

*La poésie* permet de poursuivre le langage intérieur au-delà de nous-même et d'extérioriser ainsi nos perceptions, nos sensations, nos sentiments. Si le processus créateur d'une poésie semble spontané, immédiat, il n'est pas régit par le seul fait du hasard, le poète créé un langage. La création poétique implique un choix orienté du matériel verbal, une sélection et une organisation, un ordre, une régularité dans le mode d'expression.

En s'essayant à l'expression poétique, nous révélons notre imaginaire, nous recréons notre univers. En poésie, les mots peuvent se mêler et changer de sens, les non-dits peuvent se dire. Pour que notre imaginaire puisse s'investir dans la forme poétique que nous aurons choisie d'explorer, pour que notre sensibilité se manifeste, trouvons un thème qui favorise un tel investissement et laissons nous bercer au rythme des mots comme une musique.

### *Mécanisme de la création poétique, du conte, de l'écrit*

Libération de l'affectivité
Recherche d'inducteurs
« trouvailles et formules »
Amplification, enrichissement
Développement esthétique
Structuration
Achèvement, création du poème, de l'écrit

**La musique, le rythme, le chant.** Tous ceux qui pratiquent la musique par le biais d'un instrument ou l'utilisation de leurs cordes vocales savent quelle discipline, quelle rigueur il faut. Pourtant, cela n'exclut pas la créativité. Lorsque nous écoutons un morceau de violon joué par un grand instrumentiste et le même morceau par un débutant, cela n'a rien à voir. Il y a le travail de plusieurs années, la technique, mais il y a également cet élan du cœur, cette créativité qui fait que tel musicien jouera d'une certaine façon plutôt que d'une autre, selon sa perception du morceau, ses émotions ressenties.

Les personnes ne jouant pas d'un instrument de musique, n'ayant pas de culture musicale, mais sensibles à la musique peuvent néanmoins exercer leur créativité avec le rythme. Sur des textes ou des thèmes improvisés comme la fatigue, la fête, le bonheur... avec des instruments de fortune ou en claquant des doigts, frappant des mains, avec la voix. L'atmosphère peut être rendue avec un rythme fort ou au contraire aboutir à une mélodie alanguie, lancinante. Il s'agit là d'un élément de recherche créative, musicale. La création devra rendre la dimension harmonique en cohérence avec le thème donné.