

Pratiques d'une art-thérapeute

Sous la direction de

SYLVIE BASTÉ

Avec la collaboration de KARÈNE PITREL, HÉLÈNE BERNHARD, ANDRÉ BONNET,
CHRISTINE LECAULLE, DENISE MILBERGUE & SOPHIE COUMEFF

Photographies de l'atelier de Sylvie Basté par EMMANUEL BERRY



ITHAQUE

Un mot de l'auteure

I. NOTRE PRATIQUE, NOS OUTILS

- I.1. Les arts plastiques
- I.2. Le masque
- I.3. La marionnette
- I.4. Le théâtre
- I.5. La danse
- I.6. L'écoute musicale analytique
- I.7. La lecture, l'écriture et les contes
- I.8. La couture, le tricot
- I.9. La vidéo

II. NOTRE ACCOMPAGNEMENT

- II.1. La rencontre avec l'art thérapeute
- II.2. Œuvre et création
- II.3. Le jeu transférentiel
- II.4. Les groupes d'art-thérapie
- II.5. La supervision, les groupes de régulation
- II.6. Être art-thérapeute auprès d'un public spécifique

Index

Le but de l'art est de rendre accessible à l'intuition ce qui existe dans l'esprit humain, la vérité que l'homme abrite dans son esprit, ce qui remue la poitrine humaine et agite l'esprit humain. C'est ce que l'art a pour tâche de représenter. [...] C'est ainsi que l'art renseigne l'homme sur l'humain, éveille des sentiments endormis, nous met en présence des vrais intérêts de l'esprit. L'art agit en remuant, dans leur profondeur, leur richesse et leur variété, tous les sentiments qui s'agitent dans l'âme humaine, et en intégrant dans le champ de notre expérience ce qui se passe dans les régions intimes de cette âme. « Rien de ce qui est humain ne m'est étranger » : telle est la devise qu'on peut appliquer à l'art.

G. W. F. HEGEL, *Esthétique*

Au sein d'un espace
privilegié, l'atelier,
l'art-thérapeute aide
le patient à restaurer
son propre espace interne
de façon à le rendre
moins conflictuel.



Un mot de l'auteure

Pour bien accompagner les personnes qu'il suit, je pense que l'art-thérapeute doit avant toute chose maîtriser les techniques artistiques, connaître les matériaux, les instruments, leur utilisation et le potentiel qu'ils renferment. Ils doivent disposer de connaissances à la fois simples et essentielles, et les mettre en œuvre à bon escient. Ces compétences fournissent un cadre qui, aussi contraignant soit-il, favorise la création. Je n'hésite pas, pour ma part, à jouer avec ce cadre, en le contournant ou en m'y confrontant.

Les techniques utilisées en art-thérapie supposent un contact direct avec la matière; elles mettent aussi en jeu le regard, la couleur, l'imagination, le mouvement. Elles offrent donc une source d'expérimentation pour les personnes suivies. Tout comme les matières, ces techniques obéissent à des règles que j'invite les personnes que j'accueille à transgresser, à interroger, à mettre à l'épreuve... Ces règles ont, certes, leurs particularités et supposent des limites, mais rien n'est

figé: ce ne sont que des points de repère pour ceux que j'accueille dans mon atelier et pour moi-même. Car dans l'art de l'art-thérapie, il n'y a pas de règles, tout est affaire d'expérimentation.

L'art-thérapeute permet aux adultes, aux adolescents et aux enfants qu'il accompagne, d'explorer leur réalité psychique, de se la réapproprier à partir de formes imaginaires auxquelles ils sont invités à donner vie. Au sein d'un espace privilégié – l'atelier –, l'art-thérapeute les aide à restaurer progressivement leur propre espace interne – leur monde intérieur –, à le remodeler de façon à le rendre moins angoissant, moins douloureux, moins conflictuel, plus stimulant ou tout simplement plus supportable à vivre. Comme tout créateur, la personne suivie devient alors le bâtisseur de son propre univers, de sa maison... Elle dispose pour cela d'une multitude d'outils: ses sensations, sa gestuelle, ses réactions, la manipulation de matières, la découverte d'instruments, la création de traces, l'association des matières, la mise en espace des mots,

l'élaboration de formes modelées, taillées, sculptées, dessinées, jouées dans des représentations symbolisantes. Et le rôle de l'art-thérapeute consiste à l'aider à découvrir et à établir une relation de confiance avec ces outils, à les utiliser avec créativité et liberté.

L'art-thérapie me permet de puiser dans les ressources exceptionnelles offertes par les arts plastiques pour adapter ma pratique à chaque personne suivie. Voici par exemple un aperçu des supports que j'aime utiliser :

LE DESSIN à travers le *squiggle*, la mise en scène d'un personnage de manga, la création d'une bande dessinée...

LA PEINTURE qui permet de travailler le mélange, les contrastes ou les fondus, et d'apporter de la couleur à un dessin ou à un modelage...

LE PASTEL, à toucher, écraser, étendre, superposer!...

LA TERRE à battre, aplatir, creuser, caresser, couper, rassembler, mouiller!

LA MOSAÏQUE, à casser, coller, rassembler, ajuster, pour (re) créer des formes imaginaires planes ou en volumes...

LE COLLAGE, qui permet de découper, de déchirer des images, des matières, des mots imprimés, puis de les recomposer, de les superposer, pour créer d'autres images encore, d'autres formes auxquelles on ajoute éventuellement d'autres matières...

LE MODELAGE qui offre un grillage à recouvrir ou à utiliser comme support de tissage, avec du papier, de la laine...

LES BOÎTES EN CARTON que l'on transforme en maison par exemple : on y découpe les fenêtres, les portes (pour sortir voir le monde), on y rajoute des cloisons (pour se protéger!)...

LES BOULES DE POLYSTYRÈNE qui, fixées sur un bâton, deviennent des marionnettes, des poupées...

DES TISSUS DÉCOUPÉS, entretissés, cousus, brodés, peints...

Mais avant de nous lancer dans ce monde de matières et de techniques, écoutons JÉRÔME ZONDER, artiste peintre et dessinateur contemporain, dont les réflexions nous inspireront tout au long de cet ouvrage : « Il faut que l'œil apprenne à voir, dit-il, car il semble que parfois nous voyons sans regarder. »



« Il faut que l'œil
apprenne à voir, car
il semble que parfois
nous voyons
sans regarder. »

I.

NOTRE PRATIQUE

NOS OUTILS

Bouts de bois, aiguilles
à tricoter, cutter, limes,
compas... L'atelier
de l'art-thérapeute
regorge d'outils nous
invitant au travail.

Photo E. Berry



I.1.

Les arts plastiques

Le dessin, le pastel et la peinture, p. 17

Matériaux, p. 21

Dispositifs thérapeutiques, p. 24

Le collage, l'assemblage, p. 33

La mosaïque, p. 39

Le modelage, p. 47

Les techniques, p. 47

Les bénéfices thérapeutiques, p. 51

Autres techniques de sculpture, p. 52

L'art : regards et résonnances, p. 53



Le dessin, le pastel et la peinture

Dans le travail à l'atelier, il me semble tout d'abord très important que des ouvrages d'art illustrés soient mis à disposition dans l'atelier. Il faut en effet que les personnes suivies puissent avoir accès à des reproductions d'œuvres appartenant à des époques et à des mouvements différents. Elles peuvent ainsi s'inspirer de supports matériels et techniques, de modèles, profiter de sources de création, de nourritures imaginaires et culturelles, de ressources créatrices qui leur étaient jusque-là peut-être inconnues, pour faire surgir leurs propres souvenirs ou tout simplement pour ouvrir leur horizon. Je mets souvent en avant Hokusai et Hiroshige, que j'aime faire découvrir à des adolescents férus de Manga (mais parfois engoncés dans un style graphique timoré ; je peux ainsi remonter avec eux à l'origine

de cet art, tout en leur ouvrant la voie vers des nouvelles palettes expressives. Il se peut aussi que ce soit leur propre travail en cours qui me fasse penser à tel ou telle œuvre, à laquelle je fais alors référence, avec l'espoir de susciter leur curiosité et de leur montrer une voie d'approfondissement possible du travail en train de se faire.

Dessiner, c'est créer au crayon, au feutre, en peinture ou au pastel, les traces et les contours de figures. Toute forme se définit par son contour, et tout objet, tout être vivant, possède une forme qui lui est propre et qui permet de l'identifier.

Creuser le dessin

« Dessiner, c'est creuser dans l'image. » C'est encore Jérôme Zonder qui s'exprime ainsi, et sa phrase m'accompagne souvent dans mon travail. Elle prolonge cette



Peinture à l'encre,
réalisée par Muse.

MUSE est une jeune fille très timide qui vient au Centre médico-psychologique pour une « phobie sociale » qui s'est développée suite à une agression subie sur le chemin du lycée. C'est une jeune fille sensible, en classe de première L, option arts plastiques. Elle aime lire, elle a le projet de devenir bibliothécaire ou d'entrer dans une école d'art après son bac. Elle a peu d'amis. Elle habite avec sa mère. Ses parents sont divorcés depuis plusieurs années. Des séances d'art-thérapie lui sont proposées alors qu'elle a de plus en plus de difficultés à aller au lycée, et qu'elle se plaint de nombreux troubles somatiques.

Muse dessine beaucoup chez elle et je suis curieuse de découvrir ses productions. Ses autoportraits à l'encre, son matériau privilégié, sont très expressifs, ils me font ressentir sa souffrance. Je me demande comment la faire travailler. Avec quelle technique ? Quel matériau ?

Quels outils choisir pour lui permettre d'exprimer, de transformer et de soulager sa souffrance ? L'encre et les pastels sont ses matériaux de prédilection, ils lui permettent de s'appropriier cet espace thérapeutique.

Elle accomplit un travail autour du dessin d'un corps qu'elle déchire, brûle comme un parchemin en plusieurs morceaux. Puis, elle le reconstitue, en parvenant à donner à cette image du corps morcelée une certaine souplesse, une certaine liberté de mouvement. ¶

réflexion du même artiste, qui me semble essentielle à bien des égards pour l'exercice de l'art-thérapie : « L'art, et le dessin en particulier, est un ressort pour produire et rendre sensibles des opérations mentales, c'est-à-dire donner à sentir le fonctionnement même de la pensée. La pensée se travaille. Ces images où le dessin creuse nous incitent à penser, nous invitent à douter de nos certitudes d'une manière humble et nécessaire. » Dans la dernière

exposition consacrée à son travail, comme pour illustrer sa manière de voir, le dessin de Zonder se répandait et envahissait les murs, le sol, le plafond... Il devenait pour ainsi dire une peau, une interface mentale.

Le dessin est un tout composé de matières, de matériels, de sujets, de supports, de textures, de grammages. Le papier lui-même peut se révéler riche de possibilités expressives : une banale feuille de papier peut se froisser, se plier, se déchirer, et

I.1. LES ARTS PLASTIQUES : LE DESSIN, LE PASTEL ET LA PEINTURE

à travers les lignes « creuses », les déchirures, les trous, une forme émerge qui peut se prolonger, se délimiter, se préciser au crayon ou aux pastels. Le dessin, c'est aussi une composition technique, une façon d'organiser les différents éléments, de manière harmonieuse ou en créant des ruptures, dans un espace qui se construit sur différents plans, en respectant ou pas les lois de la perspective. La lumière et l'ombre s'articulent et donnent l'illusion du volume au sujet dessiné.

Ces éléments techniques constituent des repères pour les art-thérapeutes. Ils donnent un sens à l'équilibre, à l'harmonie d'un dessin, d'une peinture. Pour les personnes que nous accueillons, ce sont des supports sur lesquelles s'appuyer, se valoriser aussi. L'esthétique contemporaine autorise une grande marge de liberté, c'est pourquoi j'aime à m'y référer.

Le dessin : un point de départ

Mais, devant la feuille vierge, le doute souvent s'installe. Par où commencer ? Où est le premier plan ? Qu'allons-nous faire émerger de nous-même dans ces lignes plus ou moins entremêlées, plus ou moins organisées ? Qu'allons-nous représenter à travers le tracé du crayon ? « Je ne sais pas dessiner... », me disent souvent les personnes que j'accueille. Ou : « Ça fait longtemps que je n'ai pas eu un crayon entre les mains ! »

Un dessin, c'est une construction de lignes qui se rassemblent suivant un schéma, une structure, un plan. Les espaces entre les traits sont importants, ils offrent une respiration, ils créent un rythme. Ils permettent au regard de déambuler, de se promener dans l'espace sans se percuter.

Dans mes ateliers, le dessin est rarement utilisé seul parce que les participants se sentent rapidement limités et découragés, voire dévalorisés par cette technique. L'apprentissage du dessin peut paraître long et laborieux pour des personnes fragiles, et l'objectif de l'art-thérapie est tout autre : il s'articule souvent autour d'une histoire plastique, de l'histoire d'une œuvre qui va se construire sur plusieurs séances en combinant des matériaux ou en associant l'écriture. Le dessin est souvent un préalable au projet de création, lequel peut évoluer vers la sculpture, la peinture, le jeu, ou encore le découpage pour un vêtement. Le dessin constitue une manière de chercher, de réfléchir et de choisir les différents matériaux dont la personne a besoin, de concevoir les différentes étapes de construction avec des temps de séchage, d'attente, etc., de préparer et d'organiser le travail à accomplir. C'est aussi pour moi une manière d'obtenir toutes les informations dont j'ai besoin pour accompagner le projet, voire collaborer à celui-ci au cas où la personne suivie en manifeste le désir.

AKIRA est un adolescent de 13 ans qui vient au CMP accompagné par ses parents. Ils l'ont adopté dans un orphelinat au Cambodge alors qu'il était âgé de 2 ans, et ils ne savent rien de son histoire. Akira est petit de taille, il se plaint de maux de ventre et de migraines qui l'empêchent d'aller au collège. Il est en échec scolaire. Akira est fasciné par les cultures asiatiques : les mangas, les films de Miyazaki, certains jeux vidéo... Il dessine beaucoup depuis l'enfance et voudrait devenir dessinateur. La psychologue et moi-même préconisons rapidement des séances d'art-thérapie, étant donné la pauvreté des entretiens que nous avons avec lui, le peu d'expressivité de son visage : il parle peu de ce qui lui arrive et fait preuve d'une certaine réticence à l'idée de se confier à nous.

Au cours des premiers ateliers, nous dessinons ensemble, en silence, chacun sur sa feuille ; je peux alors apprécier ses capacités : le tracé, les thèmes choisis, la composition, la maîtrise de la perspective, la mise en page. Son dessin est bien délimité, il crée des personnages sans utiliser de modèles. Ce qui me surprend, c'est que ses personnages ne sont nulle part : ce sont des silhouettes plates dans un espace « vide ». Après quelques semaines de travail en commun, je lui montre mes dessins, des paysages, des maisons. Mes « prouesses » captent son intérêt. Je lui raconte l'histoire de mon personnage, un enfant. Je l'interroge sur le sien : « Il attend... », me dit-il. Il me questionne sur ma technique. Je lui montre quelques ouvrages.

Suite à cet échange, je lui propose d'ajouter des couleurs et des lignes pour mettre en espace son personnage, pour créer un paysage. Un espace se construit laborieusement : une mer gelée se dessine au loin, je lui propose de la peindre et d'ajouter sur la peinture encore humide des pigments en poudre iridescents pour qu'elle brille comme la glace ; enthousiasmé par cette idée, Akira se laisse finalement prendre au jeu des matières comme un petit enfant. Nous nous mettons à l'œuvre ensemble. D'autres plans viennent se dessiner ensuite entre cette mer gelée et ce personnage. Un sol sablonneux, caillouteux. Des monstres aquatiques émergent, des enveloppes colorées couvrent ces personnages qui prennent progressivement de l'épaisseur. Je lui propose d'installer son dessin-peinture sur le mur pour que nous puissions le regarder à distance. Une bande dessinée se crée, case après case et, bien niché là-dedans, notre personnage évolue de semaine en semaine.

Nous travaillerons ensemble pendant plusieurs mois sur ce « personnage qui attend ». Akira mettra longtemps à lui trouver un nom. Des personnages d'animaux l'aideront à le faire évoluer avec le temps. Des légendes s'écritont. ¶

I.1. LES ARTS PLASTIQUES : LE DESSIN, LE PASTEL ET LA PEINTURE



Élément d'une
peinture acrylique
travaillée
en épaisseur,
par Sylvie Basté.

Les modalités de ce travail sont abordées dans la partie intitulée « L'accompagnement de l'art-thérapeute ».

Les matériaux

Chaque type de matériau a ses spécificités. Le choix du matériau est donc fonction de ses qualités, de la technique associée et également de l'histoire de la personne suivie, de son environnement. Le matériau peut par exemple procurer des sensations tactiles plus ou moins immédiates, et plus ou moins bien tolérées. Le pastel peut s'écraser sous la pression des doigts. Le

matériau peut être exigeant : ainsi la peinture, par exemple, qui nécessite un travail préalable de confection des couleurs.

Quoi qu'il en soit, le choix du matériau est bel et bien déterminant parce que c'est lui qui est à l'origine des formes. Qu'elles naissent d'un geste spontané, maîtrisé ou maladroit de la main qui tient le stylo, le crayon, le feutre ou le pinceau, c'est l'encre répandue qui devient forme.

Dans la présentation qui suit, j'ai choisi de privilégier le pastel et la peinture acrylique, même si j'utilise d'autres matériaux encore lors de mes séances.