

Art-thérapie : la création pour aller mieux

Utilisé dans un but thérapeutique et non esthétique, l'art peut aider ceux qui souffrent à aller mieux. Une praticienne en parle

Blandine PROFFIT

Fabiola Harlon-Goffredi est art-thérapeute. Installée depuis deux ans, elle reçoit, dans son atelier, en thérapie individuelle, des adultes, des adolescents, des enfants, souffrant de problèmes relationnels, de mal-être ou de dépression. Psychopraticienne relationnelle – c'est le nom que l'on donne aux personnes formées à la psychothérapie –, la jeune femme fait appel à des techniques issues de la psychothérapie traditionnelle, qu'elle combine avec des techniques propres à l'art-thérapie, acquises lors d'une formation étalée sur cinq ans, au Mouvement d'art-thérapeutes (le MAT), à Sémont, dans l'Yonne.

Fonction cathartique

« L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique. Elle privilégie un mode d'expression autre que le langage verbal, le principe étant de permettre au patient d'exprimer ses difficultés, ses émotions pour qu'émerge son potentiel créatif, ce qui lui permettra de s'affirmer de manière symbolique, de transformer ses souffrances en énergie positive. » Un cas concret permettra de mieux comprendre. Claire* est une grande timide. Quelques en-

tretiens d'une heure permettent à Fabiola de cerner la problématique de cette jeune femme.

Claire a le choix entre la terre, la peinture, le collage, l'écriture, ou la fabrication de masques. Elle choisit la peinture. « En art-thérapie, il n'y a pas de but esthétique, la personne n'a pas besoin d'avoir une pratique artistique, mais, au fil des séances, elle voit émerger un potentiel dont elle n'avait pas idée et qui la dépasse. » Plusieurs séances seront nécessaires à Claire pour faire le vide et se départir de tout ce qui est de l'ordre du connu.

Le travail thérapeutique peut alors commencer. « Lorsqu'on dessine, qu'on fabrique un masque, qu'on crée à partir de l'argile, on met un peu de soi-même. C'est parfois difficile. Il y a des pleurs », explique la thérapeute. La création a un effet cathartique. Claire met ce qu'elle a en elle sur la feuille, ce qui lui permet de prendre de la distance avec ce qu'elle perçoit comme une souffrance. Au fil des mois, la création devient presque un plaisir. La jeune femme reprend confiance en elle. « Le but, c'est de reconnecter des personnes qui n'auraient plus envie de rien à leur élan vital. Leur donner envie d'oser. »

Claire n'a pas terminé son chemin, mais elle se sent mieux et elle a un peu repris confiance en elle. « Il n'y a rien de miraculeux. Parfois, il ne faut que quelques séances. Parfois, il faut des années », souligne la thérapeute.

(* Pour des raisons évidentes de confidentialité, l'histoire de Claire, bien que représentative, est fictive.)



Derrière le masque, une art-thérapeute : Fabiola Harlon-Goffredi