

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

Dietrich von Bonin, dipl. art-thérapeute (DF), spécialisation thérapie par le drame et la parole.

Dès l'Antiquité, on savait que l'art, qu'il s'agisse de théâtre, de musique, d'arts plastiques ou visuels, pouvait avoir une action bénéfique sur les troubles physiques et psychiques.

Jusqu'à une époque récente, le terme d'«art-thérapie» recouvrait essentiellement la thérapie par la peinture et par la sculpture, et n'englobait ni la musicothérapie, ni la dramathérapie, ni la danse-thérapie.

La définition du titre d'art-thérapeute a fait l'objet d'un débat animé en Suisse lorsque plusieurs associations importantes d'art-thérapie se sont regroupées en 2002 sous l'égide d'une association faîtière, l'Organisation du monde du travail, partenaire du Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI).

L'objectif était de créer une profession commune, réglementée et légitimée par un examen professionnel supérieur. Le titre reconnu actuel en est le résultat: Art-thérapeute diplômé(e) (DF), avec diplôme fédéral et une spécialisation. Il s'agit des spécialisations suivantes: thérapie par la danse et le mouvement, thérapie par la parole et le drame, thérapie à médiation plastique et visuelle, thérapie intermédiaire, musicothérapie. Ainsi, depuis 2011, la Suisse est le premier pays au monde à avoir instauré une qualification professionnelle étatique pour toutes les spécialisations de la thérapie utilisant des moyens artistiques.

Le terme d'art-thérapie désigne aujourd'hui en Suisse tous les domaines et méthodes.

Vous penserez peut-être: «Je n'ai aucun talent artistique, je n'ai jamais aimé peindre ou chanter et à l'école, je détestais ces matières, que je trouvais ennuyeuses.»

Détrompez-vous! L'art-thérapie, contrairement à l'art, va à l'essentiel, aux éléments les plus simples, et convient à tous, dans n'importe quelle situation. Elle peut être pratiquée activement ou être écoutée, regardée, vécue, ressentie passivement, comme la musicothérapie en cas d'épuisement ou de douleurs.

Cependant, le plus souvent vous êtes actif et créez une «œuvre». L'œuvre se matérialise sous la forme d'un mouvement, d'une image, d'une sculpture, de mots ou de sons. Vous faites l'expérience d'agir de manière autonome, souveraine et compétente. Ce que vous créez sous l'œil avisé du thérapeute avec le support choisi (argile, mouvement, couleur, etc.) n'a encore jamais existé et ouvre de nouvelles perspectives.

Dans l'art-thérapie, on travaille beaucoup sur le plan relationnel. Indépendamment de la matière – argile, pierre, papier et couleurs, ou encore les sons, les gestes et les mots –, quelque chose de nouveau voit le jour, une œuvre qui peut également exprimer des choses indicibles et qui réagit intensément sur le corps. Ces effets sont perceptibles et mesurables et modulent les symptômes de la maladie.

Dans le cadre sécurisant de la relation thérapeute-patient, vous créez l'œuvre en train de naître. La création agit sur votre respiration, sur l'image que vous vous faites de votre corps, sur la douleur, vos crispations, et sur votre vie en général. Vous entrez également «en relation» avec l'acte de création.

Le thérapeute est, plus que dans les formes de thérapie basées sur la parole, accompagnateur et exemple lors de la démonstration des techniques. Avec son aide compétente, vous trouvez de nouvelles solutions et un lien avec vous-même, moins dans la réflexion intellectuelle que dans la réalité immédiate, qui jaillit incontestablement de vous, avec vous, devant vous.

Dans le prochain post, je vous parlerai d'impressions difficiles, d'expression non verbale et plus encore.

Voulez-vous en savoir plus sur l'art-thérapie ? Je réponds volontiers à vos questions dans les commentaires.

2. Pour quels troubles et pathologies l'art-thérapie est-elle indiquée ?

Les art-thérapeutes (DF) sont des professionnels de la santé disposant d'une expérience de plusieurs années dans le domaine. Tout en tenant compte du diagnostic du médecin, ils font leurs propres rapports et en discutent avec vous. Il en résulte un objectif pour la séance courante et pour la suite de la thérapie.

En fonction de la «valeur de maladie» du problème, les coûts de l'art-thérapie peuvent être pris en charge par votre assurance complémentaire. Plus d'informations à ce sujet dans mon prochain post.

En premier lieu, l'art-thérapie vous donne l'expérience de vos propres capacités, qui vous permettent de mieux surmonter les problèmes, les traumatismes, les crises et les maladies. Il est important de préciser ici ce que les art-thérapeutes entendent par «expression» et «impression». Les moyens artistiques – appliqués de manière ciblée et thérapeutique – vous aident à exprimer des pensées de votre for intérieur.

Les expériences que nous vivons, bonnes ou mauvaises, sont assimilées et entraînent des réactions physiques et psychiques. Ces dernières sont souhaitables lorsqu'elles sont associées au bien-être de la personne, mais elles sont indésirables, voire pathologiques, si elles sont liées à une quelconque forme de mal-être. L'expression – même de l'indésirable – libère et mène souvent à la découverte de choses souhaitables que la personne avait oubliées.

Certaines impressions peuvent paraître insurmontables (p. ex. le diagnostic d'une maladie grave, les symptômes d'une maladie, une expérience traumatisante). L'art-thérapie peut aider à rétablir l'équilibre perturbé entre impression et expression: par exemple, lors du diagnostic d'un cancer du sein, la manière dont le diagnostic est annoncé et le programme de traitement rigoureux qui s'ensuit peuvent déjà être vécus comme une impression insurmontable, déclenchant un sentiment de détresse et d'impuissance.

D'autre part, les procédés artistiques agissent directement sur le corps, ce qui a été prouvé de manière spectaculaire pour la musique grâce aux recherches en neuropsychologie du professeur Lutz Jäncke (Université de Zurich). L'art-thérapie agit toujours avec le corps, le met en mouvement et influence ses fonctions de manière différenciée. Les différents moyens artistiques – danse, drame et parole, peinture et sculpture, musique – agissent de manière spécifique et peuvent être utilisées par un thérapeute qualifié pour moduler les fonctions perturbées.

Cela a été prouvé par des études scientifiques s'étendant sur des dizaines d'années pour les différents domaines de l'art-thérapie. Sur le site Internet de l'OdA Art-thérapie (http://www.kskv-casat.ch/_tmc_daten/File/Kunsttherapie_Literatur_Forschung_2013.pdf), vous trouverez un aperçu des recherches actuelles mettant un accent sur le traitement des maladies physiques.

Un autre élément thérapeutique important est, comme dans toutes les professions de la santé, la relation thérapeute-patient (voir post précédent).

Ces considérations nous permettent de mieux comprendre pour quels troubles et tableaux cliniques l'art-thérapie peut être indiquée.

Les indications fréquentes sont: troubles psychosomatiques, burnout, troubles anxieux, dépression, troubles bipolaires, stress post-traumatique, migraine, épuisement chronique. C'est également une thérapie d'accompagnement importante en cas de cancer, en gériatrie et pour la réadaptation. En fonction de la méthode: maladies orthopédiques, traitement de la douleur, maladies neurologiques telles que sclérose en plaques, maladie de Parkinson, médecine palliative, néonatalogie, troubles de l'élocution et du langage, maladies cardiovasculaires, hypertension et troubles respiratoires.

Dans les prochains posts, je vous relaterai l'expérience en art-thérapie d'une patiente atteinte de migraine et celle d'une institutrice souffrant d'un traumatisme par décélération («coup du lapin») et nous verrons si l'art-thérapie est utile pour les enfants.

Et vous ? Avez-vous déjà fait de l'art-thérapie et cela vous a-t-il aidé ?

3. Musicothérapie en cas de migraine / L'art-thérapie est-elle indiquée pour les enfants?

Les art-thérapeutes diplômés (DF) travaillent selon plusieurs méthodes et théories. En d'autres termes, il est important de choisir la bonne méthode ou spécialisation. Nous vous en dirons plus à ce sujet dans le prochain post. D'abord, voici deux exemples concrets d'art-thérapie:

Une patiente âgée de 65 ans s'est vu prescrire par son médecin de famille des séances de musicothérapie ambulatoires pour des migraines sévères résistant à tout traitement depuis plusieurs dizaines d'années. Les crises pouvaient durer entre deux et trois jours. À la naissance de son premier enfant, elle avait été victime d'une perte soudaine de l'audition et elle portait depuis lors des prothèses auditives. La thérapie a eu lieu en deux modules par semaine de 30 minutes chacun. Après environ deux ans de thérapie intermittente, le médecin de famille a pu constater que les crises de migraine avaient pratiquement disparu.

Dans un premier temps, la thérapeute a joué des intervalles sur un instrument à cordes posé à même le sol, sur lequel la patiente posait ses pieds. Celle-ci devait écouter et sentir les vibrations avec ses pieds. À cela s'ajoutaient des mouvements à effectuer avec les bras en position assise au son de la musique. Plus tard, la patiente a appris à expirer totalement en fredonnant le dernier son de la séquence. L'intonation n'était pas importante. Il est en effet bien connu qu'en cas de surdité, l'intonation de la voix est altérée. Cependant, la thérapie a eu comme effet secondaire bénéfique que la patiente a appris à mieux contrôler sa voix et à en élargir la tessiture.

Les patients souffrant de migraine ont souvent les pieds froids en raison d'une mauvaise circulation sanguine. Grâce au contact des pieds avec l'instrument, la vibration peut avoir pour effet une amélioration de l'irrigation sanguine, comme dans le cas de cette patiente, dont les pieds ont commencé à se réchauffer avec le temps grâce à la thérapie.

Par la suite, la patiente a exprimé le désir de jouer elle-même d'un instrument. Elle a fait l'acquisition d'un instrument et a commencé à en jouer régulièrement chez elle. La fréquence et l'intensité des crises de migraine ont diminué progressivement, jusqu'à ce qu'elles finissent par disparaître complètement.

Dans cet exemple, nous retrouvons les deux types d'impact décrits dans le post précédent. La thérapeute a eu une influence directe sur les causes de la migraine via la musicothérapie. Pendant la thérapie, la patiente a pu progressivement agir sur sa migraine. Elle s'est même achetée un instrument et a su l'utiliser à bon escient, ce qui dénote une authentique compétence personnelle.

L'art-thérapie peut également être efficace chez les enfants. Ces derniers sont généralement peu réceptifs à la thérapie par la parole, alors qu'ils répondent immédiatement à l'art-thérapie. Même les enfants en bas âge ou les enfants gravement malades peuvent (ré)agir à l'aide de supports artistiques. En conséquence, le spectre des indications est très large: troubles du développement, problèmes psychosomatiques, maladies graves – toutes ces affections peuvent faire l'objet d'une approche art-thérapeutique. L'entourage est souvent impliqué dans la thérapie (groupe, parents, équipe de soignants).

En Suisse, la Fondation Art-thérapie (<http://www.arttherapie.org>) s'engage pour que les enfants et adolescents hospitalisés aient accès à l'art-thérapie, en finançant notamment des postes dans neuf hôpitaux universitaires et cantonaux.

Dans mon prochain post, vous ferez la connaissance d'une maîtresse d'école enfantine et apprendrez quand l'art-thérapie ne représente probablement pas la meilleure solution.

Est-ce que vous comprenez mieux à présent le fonctionnement de l'art-thérapie? J'attends vos commentaires.

4. Art-thérapie et «coup du lapin» / Quand l'art-thérapie n'est-elle pas indiquée?

Suite à un accident de voiture, une patiente âgée de 32 ans, maîtresse d'école enfantine, ne pouvait travailler plus qu'à cinquante pour cent. Toutes ses activités étaient fortement perturbées par le traumatisme subi et elle ressentait de vives douleurs tant pendant le travail qu'après. Elle passait le reste de la journée couchée chez elle et sa vie sociale s'en ressentait fortement. La thérapie par la peinture s'est déroulée sur trois séances de trois heures chacune.

Au début de la thérapie par la peinture, la patiente paraissait abattue et découragée. Son travail, qu'elle aimait pourtant, ne lui procurait plus aucun plaisir à cause des douleurs constantes. Elle était incapable de construire des relations sociales et ne se voyait pas avoir un enfant, «parce qu'elle ne pourrait même pas le porter.»

La première peinture qu'on lui a demandée devait représenter sa vision juste avant le choc. Les souvenirs devaient d'abord être conceptualisés. Après la discussion, la patiente s'est souvenue avoir vu le tableau de bord. Elle a donc peint l'image du tableau de bord. Ensuite, par association, elle a peint au-dessus du tableau de bord l'essuie-glace, puis, dans la foulée, elle s'est souvenue de la voiture qui venait vers elle et l'a dessinée. Après avoir terminé la peinture, la patiente s'est souvenue de la totalité de l'accident, de l'endroit et du temps qu'il faisait. Une image ultérieure lui a permis de comprendre que la portière côté conducteur, qu'elle croyait totalement froissée, n'était en fait que coincée, ce qui lui a fait ressentir un grand soulagement. Après quelques tableaux supplémentaires, les douleurs ont fortement diminué et, avec le temps, elles ont fini par disparaître.

Grâce à la peinture, le déroulement de l'accident a été représenté de manière à mettre dans l'ordre chronologique les images traumatisantes disséminées dans le cerveau. La patiente a ainsi pu vivre la fin de l'événement traumatisant sur le plan psychosomatique.

Au terme de la thérapie, la patiente a pu reprendre son travail à plein temps. Ayant retrouvé sa liberté et sa mobilité, elle a pu lier de nouvelles amitiés, elle s'est mariée et a eu un enfant. Aujourd'hui, elle ne ressent les suites de son accident que lorsqu'elle accumule trop d'activités.

Dans cet exemple également, l'art-thérapie a été employée systématiquement pour atténuer les suites d'un traumatisme et aider la patiente à sortir de la passivité et de la dépression. Il s'agit d'un exemple illustratif et impressionnant de par les résultats rapides obtenus. Certes, on ne peut pas attendre une amélioration aussi rapide dans tous les cas. Le traitement peut durer plus longtemps, en particulier si l'élément déclencheur remonte à plusieurs années.

Quand l'art-thérapie n'est-elle pas indiquée?

L'art-thérapie n'est généralement pas indiquée pour le traitement de maladies aiguës, en cas de forte fièvre ou de psychoses aiguës. D'autres restrictions existent en fonction de la méthode. Par exemple, les patients souffrant d'allergies devront porter des gants lorsqu'ils font de la peinture ou de la sculpture. Pour toutes les formes de thérapie, la disposition et la capacité du patient à participer sont déterminantes. Les formes passives (voir posts précédents) peuvent cependant également avoir un effet bénéfique sur les patients dans le coma ou en cas de médecine palliative, à l'instar des traitements par musicothérapie.

Vous vous demanderez certainement comment trouver un art-thérapeute et si l'assurance-maladie participe aux frais de traitement. Ce sera le sujet de mon prochain post.

Des possibilités de traitement dans des situations spécifiques vous intéressent-elles ?

5. Comment trouver le thérapeute et la méthode appropriés ? Quels coûts sont pris en charge par l'assurance-maladie ? Quelle est la formation des art-thérapeutes ?

Les art-thérapeutes diplômés (DF) travaillent selon plusieurs concepts et principes. Le plus important pour vous, c'est que vous ressentiez du plaisir et de l'intérêt lorsque vous découvrez la thérapie et que vous vous sentiez accompagné de manière compétente. Sur le site Internet de l'organisation faîtière www.kskv-casat.ch/therapeutenliste.php, vous trouverez une liste des art-thérapeutes pratiquant en Suisse. Vous pouvez également y consulter les spécialisations et méthodes proposées dans votre région, de quels diplômes bénéficie le thérapeute et par quelles caisses-maladies il est reconnu.

À compter du 1^{er} janvier 2015, Helsana prend en charge, au titre des assurances complémentaires COMPLETEA et SANA, les cinq spécialisations de l'art-thérapie si celle-ci est pratiquée par un thérapeute détenteur d'un diplôme fédéral (DF). Par ailleurs, le thérapeute concerné doit être enregistré au RME (Registre de médecine empirique), ce qui est presque toujours le cas. À partir de janvier 2015, Helsana tiendra une liste des art-thérapeutes qu'elle reconnaît.

À l'instar des autres assureurs-maladie, Helsana est elle aussi une communauté solidaire de membres intervenant en cas de troubles ou de maladies dont les coûts ne peuvent plus être supportés par les seuls assurés. Cela signifie que le remboursement des coûts de traitement est possible en cas de maladie ou de trouble graves.

Si vous vous demandez si des expériences positives avec l'art-thérapie existent dans votre situation particulière, n'hésitez pas à m'écrire ou à vous adresser à notre secrétariat dont vous trouverez l'adresse sous www.kskv-casat.ch. Vous trouverez également sur le site Internet les liens vers les associations membres et les instituts de formation en art-thérapie reconnus en Suisse.

Pourquoi un nombre limité de séminaires de thérapie par la peinture ou de thérapie créative ne suffisent-ils pas? Pourquoi un simple animateur ou ergothérapeute ne peut-il pas exercer l'art-thérapie? On n'a tout de même pas besoin d'une longue formation pour faire de la peinture avec des patients? On entend encore fréquemment aujourd'hui ce type de questions.

Si vous avez lu les posts et les exemples précédents, vous avez pu constater par vous-même que les différents supports artistiques sont utilisés de manière ciblée. De plus, les thérapeutes doivent être capables de comprendre les causes et les symptômes d'un trouble ou d'une maladie pour pouvoir aider le patient de manière efficace. Pour cela, ils doivent posséder des connaissances de base en médecine et en psychologie.

Le diplôme fédéral, y compris l'examen final comportant une partie pratique, garantit un niveau de formation élevé dans la pratique de l'art-thérapie en Suisse. La formation d'art-thérapeute comprend huit modules de compétence différents. En principe, l'étudiant possède un métier préalable de niveau tertiaire dans les domaines suivants: santé, art, pédagogie ou social. Les art-thérapeutes diplômés sont des spécialistes accomplis et expérimentés.

Dans notre dernier post, vous apprendrez en quoi les art-thérapeutes se distinguent des autres spécialistes de la santé et comment se déroule en détail une thérapie.

Souhaitez-vous que j'aborde encore d'autres thèmes de l'art-thérapie ?

6. Comment se déroule le traitement et qu'est-ce qui différencie l'art-thérapie des autres thérapies ?

Si votre médecin vous adresse à un art-thérapeute ou si vous vous y rendez de votre propre initiative, celui-ci prendra d'abord connaissance du diagnostic et de vos symptômes, puis vous expliquera les différentes possibilités de traitement. En cas de doute, le thérapeute vous demandera de consulter d'abord un médecin afin d'obtenir un diagnostic. Ensuite, en fonction de sa spécialisation, il vous proposera différents supports créatifs en guise d'introduction. Dès la première séance, le thérapeute peut se rendre compte si la thérapie vous convient ou non.

Ensuite, vous définirez ensemble les objectifs de la thérapie. Au cours des séances suivantes (selon la spécialisation, une séance dure entre 30 et 90 minutes), vous allez approfondir l'expérience et vous découvrirez via différentes interventions d'art-thérapie de nouvelles façons d'affronter vos problèmes. À la fin de la séance, vous ferez un bilan avec le thérapeute, de manière à découvrir comment appliquer la nouvelle compétence ou technique acquise dans votre vie quotidienne. Un cycle de traitement comporte, en fonction des objectifs et de la complexité du problème, 9 à 30 séances. Pour certains troubles, une thérapie intermittente est indiquée: vous suivez la thérapie pendant quelques semaines, ensuite vous continuez à travailler de manière autonome, puis vous poursuivez la thérapie afin de raviver et poursuivre votre travail.

Quel est le lien entre l'art-thérapie et les autres formes de thérapie associées?

Bien qu'il soit difficile d'aborder sommairement cette question, je vais tenter de vous fournir quelques éléments. L'art-thérapie s'est avérée très efficace pour le traitement, outre des maladies physiques, des problèmes et crises de nature psychique. C'est pourquoi les art-thérapeutes collaborent dans presque toutes les institutions avec des psychiatres et des psychologues.

L'art-thérapie est une thérapie active utilisant des moyens artistiques et agissant essentiellement au niveau préverbal ou non verbal. L'œuvre en formation est le principe actif au centre du traitement. La discussion vient uniquement appuyer le processus. Les art-thérapeutes ne prescrivent pas de médicaments.

La différence par rapport à l'ergothérapie consiste en l'utilisation de supports artistiques. On ne se concentre pas sur les gestes manuels et les stratégies de maîtrise du quotidien. L'art-thérapie partage avec les autres formes de thérapie complémentaire la concentration sur le processus, tout en se démarquant de celles-ci par l'utilisation de procédés artistiques et la focalisation sur l'œuvre en tant que résultat du processus.

Nous sommes arrivés à la fin de ce blog et j'attends vos commentaires et suggestions. Merci !

Bibliographie:

- Verband schweizerischer Bildungsinstitute für Kunsttherapie, (Hrsg.): Kunsttherapie Methoden, Zytglogge, 2010. ISBN-13: 978-3-7296-0814-6
- Arbeitsgruppe der Kunsttherapeuten (Hrsg.). Anthroposophische Kunsttherapie. Wissenschaftliche Grundlagen - Arbeitsansätze - Therapeutische Möglichkeiten. 4 vol. Urachhaus, Stuttgart 2003. Gesamtwerk ISBN-10: : 3-8251-7341-0
- Bettina Egger, Jörg Merz: Lösungsorientierte Malttherapie. Huber, Berne 2013. ISBN-13: 978-3-456-85272-0
- Doris Müller-Weith, Nina Dudek, Klaus Wühl-Struller, (éd.): Dramatherapeutische Praxis. Schibri, Berlin 2014. ISBN-13: 978-3868631371
- Elke Willke: Tanztherapie: Theoretische Kontexte und Grundlagen der Intervention. Huber, Berne 2007. ISBN-13: 978-3456844237
- Werner Kraus: Die Heilkraft der Musik. Einführung in die Musiktherapie. C.H. Beck, Munich 2002. ISBN-13: 978-3406619618