

L'Art thérapie : une autre façon d'exprimer ses émotions...

Depuis une vingtaine d'années, les personnes désireuses de suivre une thérapie ont vu se multiplier les outils disponibles. L'art-thérapie constitue l'une de ces nouvelles approches. Elle se différencie des modèles plus connus, comme la psychanalyse ou la thérapie verbale, dans la mesure où elle privilégie le processus créateur et l'art comme outil de travail. Elle exige, comme toute autre thérapie professionnelle, un engagement sérieux de la part de la personne suivie qui accepte de se confronter à ses émotions et à des pensées pouvant être douloureuses.

L'importance de ne pas négliger nos émotions

Pour les personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie, le trouble du comportement alimentaire est un moyen de tenter de contrôler les émotions qui les assaillent, qu'il s'agisse d'un problème d'image de soi ou d'amour-propre, d'un appel à l'aide ou d'un manque de communication avec leurs proches.

A défaut de pouvoir contrôler la source de leur mal-être, elles tentent de dominer leur appétit et ignorent les besoins de leur corps, à l'image de l'ignorance de leurs besoins psychiques. Boulimie et hyperphagie peuvent être des moyens de se réorganiser sur le plan psychique lorsqu'on se sent menacé par le vide, par la culpabilité, par l'angoisse, par la dépression, par le stress, par les jugements présumés négatifs des autres... Cet acte de remplissage permet de court-circuiter des affects menaçants et de les remplacer par une séquence psycho-comportementale douloureuse mais familière. Mais que ce soit à travers l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie, il s'agit de tenter de faire l'économie de l'expérience de ses émotions.

L'importance de nos émotions...

Les émotions sont pourtant primordiales à notre équilibre psychique. Elles sont le langage par lequel notre organisme nous parle. Souvent, il nous arrive de considérer nos émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses. Nous cherchons alors à les contrôler et à les empêcher de se manifester. Essentiellement, toutes nos réactions émotives sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation. Elles servent à nous permettre de tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et d'éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin.

Chaque émotion ou sentiment nous donne un message précis à propos de notre équilibre intérieur. Ainsi, la colère nous indique que notre organisme a décelé la présence d'un obstacle. De même, la tristesse est présente lorsque nous subissons une perte ou lorsque nous souffrons d'un manque. La liste des exemples serait longue car chaque sentiment est porteur d'un message particulier. Heureusement, il n'est pas nécessaire de nous promener avec un manuel de traduction pour connaître le sens particulier de chacun, il suffit d'y être soigneusement attentif et de le ressentir. Si nous sommes réceptifs et curieux devant les sentiments et les émotions qui apparaissent dans notre monde intérieur, il est assez facile d'en comprendre les messages.

Mais, dès lors qu'on les repousse, cela ne les empêche pas d'exister. Par contre, nos émotions commenceront à prendre alors des formes différentes qui refléteront non seulement le déséquilibre initial mais également des déséquilibres supplémentaires. Leur signification ne sera plus claire. C'est souvent la première marche vers une multitude de problèmes en tous genres! Les frustrations s'accumulent et les émotions deviennent plus intenses, voire disproportionnées. Notre réaction est trop forte pour la situation présente car elle s'adresse en réalité à l'ensemble des situations dans lesquelles nous avons refusé de réagir. C'est la deuxième marche, encore plus glissante que la première: l'accumulation des frustrations.

Cependant, à ce stade, nos émotions demeurent vivantes. Tout n'est pas perdu. Nos

réactions sont peut-être exagérées, mais elles continuent à nous indiquer le chemin à suivre. Il est encore assez facile de les écouter et d'en tenir compte; il suffit de le décider. Cette démarche exige un peu de courage pour faire face à la problématique évitée depuis quelques temps, mais il s'agit d'une démarche encore relativement facile. Par contre, l'aboutissement à l'étape suivante devient, quant à lui, vraiment dangereux: lorsque l'on parvient à étouffer nos émotions !

Les émotions étouffées sont coûteuses ...

C'est ce qui arrive dans les relations insatisfaisantes: « Je suis de plus en plus insatisfait, mais je crois de moins en moins à la possibilité de parvenir à une solution. Alors, plutôt que de continuer à ressentir la colère qui monte en moi et qui pourrait servir à briser le cercle vicieux, je choisis de l'étouffer. Je ne veux plus faire de scènes inutiles, je ne crois plus qu'il est utile de soulever encore une fois le problème pour arriver toujours à la même impasse, je ne veux pas de violente querelle, je trouve moins fatigant de me replier sur moi-même ou de manger... Tous les prétextes peuvent servir et chacun comporte une part de vérité, mais le résultat final est toujours le même : je choisis de m'éteindre

Et ce choix, on le paye cher ! Notre psychisme a atteint une forme d'indifférence intérieure: on ne souffre plus vraiment, on ne réagit plus tellement, on est comme neutre. Cette indifférence s'étend comme une tache d'huile. Tout se passe comme si on était psychologiquement ou émotivement mort! Nous n'avons plus de réaction et nos réflexes disparaissent, même ceux qui servent à la survie. Bien sûr, on peut se donner l'illusion de demeurer vivant: on plonge dans le travail, on s'absorbe dans un hobby accaparant, on investit tout dans un enfant ou un chat. Mais du point de vue de nos besoins psychologiques les plus importants, c'est la démission, avec la nostalgie ou l'amertume qui suivent de près.

Si cette indifférence émotive apparente dure trop longtemps, on glisse vers la quatrième marche: celle où des indices secondaires accaparent notre attention. Plusieurs maux nous guettent alors: dépression, angoisse, phobies, stress, migraines, maux de dos. Tous ces problèmes découlent de notre capitulation ou de notre aveuglement volontaire. Ce sont les résultats directs de nos façons de fuir, de nous engourdir, d'éviter de voir ou de savoir ce qui ne va pas.

Tout comme les émotions et les sentiments du début, ces réactions sont les indices de notre organisme pour attirer notre attention sur des manques importants par rapport à nos besoins principaux. Mais cette fois, les indices sont beaucoup plus difficiles à décoder. Premièrement, parce qu'ils sont très indirects: les réactions saines (sentiments et émotions) se sont transformées en problèmes (symptômes) qui aggravent la situation. Deuxièmement, les nouveaux indices sont difficiles à utiliser parce qu'il s'agit de problèmes qui exigent des solutions supplémentaires. En accaparant notre attention, ces problèmes la détournent du manque de satisfaction qui persiste et nous empêchent d'y remédier. Il devient donc difficile de s'attaquer à la cause réelle de nos maux, car elle est cachée derrière un mal qui prend de plus en plus de place.

Comment renverser le mécanisme...

Comme pour tout problème, les solutions sont relativement faciles et efficaces si l'on s'y prend tôt. Par contre, si on laisse la situation dégénérer, il faut plus de temps et des moyens plus puissants pour arriver à en sortir. Il est assez facile de renverser la vapeur si on en est encore aux premières marches. Un désir réel d'être attentif à ses sentiments et d'en tenir compte est suffisant pour la personne qui est encore à la première marche.

Avec un peu de ténacité et le courage d'affronter ses difficultés de vie, on possède les ingrédients suffisants pour remonter à la surface à partir de la deuxième marche. Il ne faudrait pas s'étonner cependant de rencontrer quelques difficultés. Il ne semble pas normal, au début, de prendre le temps de vraiment ressentir nos sentiments et nous

pouvons avoir de la difficulté à tolérer l'intensité qu'on découvre dans nos émotions.

À la troisième et la quatrième marche, l'expérience devient déjà plus difficile. L'habitude de refouler nos émotions et de ne plus être à leur écoute nous empêche de les reconnaître et de les identifier. C'est à ce moment-là qu'une aide extérieure s'avère souvent utile voire indispensable. Le professionnel approprié peut non seulement nous fournir des connaissances et des outils pratiques qui nous aident à nous reprendre en main, mais également un support essentiel pour mener la démarche à terme. Il est capable de nous aider à reconnaître les dimensions de la vie intérieure qui sont cachées derrière des symptômes. C'est là que réside tout « l'art » de la thérapie...

A la recherche d'images

Lorsqu'une personne éprouve certaines difficultés à exprimer ses émotions par le biais du langage verbal, tout n'est pas perdu ! L'art-thérapie a délaissé le pouvoir des mots au profit de la magie de l'image. En effet, tout comme la psychanalyse exploite le rêve et l'association libre comme voie d'accès à l'inconscient, l'art-thérapie utilise des images intérieures pour explorer, comprendre et surmonter les conflits qui nous habitent. En mettant l'accent sur le processus de création, cette thérapie ouvre la porte à l'expression libre et spontanée. La personne qui choisit ce type de thérapie, s'engage dans un processus de création visuelle dans lequel elle peut se défouler, avoir du plaisir et s'exprimer autrement.

Ce type d'expression rend peut-être la démarche thérapeutique moins menaçante pour les personnes qui ont des difficultés particulières à s'exprimer verbalement. L'art-thérapie contribue de cette façon à diminuer le stress émotionnel. Les patients peuvent avoir ainsi accès à des émotions intenses, qui deviennent acceptables une fois sur papier et qui ne le seraient sans doute pas dans la vie quotidienne. Cette approche permet d'atteindre des sensations troublantes plus rapidement que l'approche thérapeutique exclusivement verbale et offre la possibilité de s'exprimer dans un espace défini et sécuritaire tel que le papier. Notez que les patients disposent d'un support de choix pour développer la conscience de leurs émotions (peinture, sculpture,...).

Une approche individuelle ...

L'art-thérapie est fondée sur une approche d'orientation analytique. Toutefois, elle a ses propres bases et exige des compétences particulières. En plus de connaissances ou d'une grande expérience en art visuel, l'art-thérapeute doit acquérir une formation professionnelle en art-thérapie ainsi qu'en psychologie et en psychopathologie. En outre, ce dernier offre son aide selon des approches diversifiées, interviennent tantôt à court terme, tantôt à long terme.

Illustration d'une consultation individuelle...

Une patiente entre dans le bureau de son thérapeute. Elle en est à son troisième mois de rencontres individuelles hebdomadaires. Au bout de quelques minutes, le professionnel devine ce qui la tracasse. Depuis qu'elle a rencontré sa mère quelques jours plus tôt, elle a la tête à l'envers, se sent coincée. Attentif à ses émotions, le professionnel lui demande de dessiner ce qu'elle ressent. La piste est tracée, il ne reste qu'à la suivre. L'art-thérapeute regarde avec elle son dessin composé de couleurs, formes et personnages plus ou moins bien définis et l'invite à en parler : « *Je me sens si petite, les murs sont si grands, j'étouffe beaucoup* », dit-elle. « *Je ne comprends pas cette tache brune, mais je crois qu'elle est liée à ma sensation d'étouffement* ». L'art-thérapeute lui suggère alors d'explorer cette tache en créant un autre dessin. En utilisant la couleur brune, elle pourra reprendre la forme précédente et arriver graduellement à en

produire une autre qui précisera davantage son émoi. L'exploration et l'échange se poursuivront à partir de ce nouveau sentiment identifié et mis en forme dans un dessin.

La thérapie de groupe...

Une patiente de 30 ans témoigne : *« Je n'avais pas le goût de m'exprimer par les mots. Mon besoin de rencontrer d'autres femmes qui avaient vécu la même réalité m'a poussée vers cette aventure. Après avoir participé à huit rencontres de groupe, je me suis sentie apaisée. Cela m'a permis d'échanger avec le thérapeute nos interprétations quant au sens de mes dessins, de recevoir les impressions des autres participantes et de les partager avec elles. Pour la première fois, j'ai réussi à évoquer ma problématique et ses conséquences, ce que je n'avais pu faire auparavant malgré dix ans de thérapie individuelle verbale. Cette démarche m'a aussi beaucoup aidée à me laisser aller et à accepter que je ne pouvais pas toujours tout contrôler. Ayant peu dessiné enfant, les pincesaux, la gouache, les pastels étaient pour moi des objets étrangers avant mon cheminement thérapeutique. En outre, l'art-thérapie me permet maintenant d'avoir du plaisir et de mettre en contact l'enfant que j'étais et avec l'adulte que je suis devenue. À chaque rencontre, je suis sensible aux couleurs que j'aime, j'identifie des odeurs qui me déplaisent et qui évoquent des souvenirs importants ou difficiles. Sans compter que les réactions des autres participantes face à mes dessins m'ont donné accès à d'autres dimensions de moi-même et m'ont apporté une meilleure connaissance de ce que je vis ».*

En conclusion...

Comme toute autre approche, la thérapie par l'art sous-tend un investissement émotif intense et comporte des moments de souffrance, de repli sur soi où le patient ne voit pas toujours clair. L'art-thérapeute doit manifester concrètement sa disponibilité et son écoute en accompagnant la personne dans ce qui se passe ici et maintenant, et en respectant le rythme et l'évolution de chacun. Dans ce sens, l'art-thérapie est sans doute une excellente façon d'écouter l'autre et de mettre en images ce que les mots ne peuvent exprimer.

C. Lepage