

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Le potentiel transformateur de la thérapie par les arts expressifs

Par : Virginia Jahyu

Avez-vous déjà contemplé un nuage en essayant de reconnaître des formes dans sa masse cotonneuse?

L'imagination est comme une toile pour nos pensées, où les idées prennent vie et où des possibilités illimitées émergent. C'est lorsque les formes du nuage vous rappellent soudain la silhouette d'un objet ou d'un être familier. L'imagination est le moteur de la créativité dans de nombreux domaines, de l'art à la science, en passant par la résolution de problèmes et le développement personnel.

L'imagination tisse un lien vital entre le jeu et les arts, contribuant à la guérison en nous encourageant et en nous rappelant de nous tourner vers le monde des possibilités et de faire confiance à notre instinct pour nous guider.

Le potentiel transformateur des arts est un concept qui transcende les frontières de toute approche thérapeutique spécifique, telle que la thérapie par les arts expressifs, et qui est profondément enraciné dans l'histoire et les traditions des cultures du monde entier. Il ne s'agit pas seulement d'une méthode thérapeutique moderne, mais d'une pratique intemporelle et universelle qui fait partie intégrante des sociétés humaines depuis des siècles.

Au sein de diverses cultures et civilisations, les arts ont toujours occupé une place importante dans l'expérience humaine. Que ce soit par la peinture, la musique, la danse, les contes ou d'autres expressions créatives, les peuples ont utilisé les arts comme moyen de communication, d'expression et de guérison.

En matière de guérison, qui consiste à apaiser un mal-être, à réduire la peur et à trouver des moyens efficaces de faire face aux défis de la vie, l'expression créative offre des outils inestimables pour améliorer le bien-être et soulager diverses formes de douleur et de souffrance.

Dans cet article, nous explorerons le potentiel de transformation de la thérapie par les arts expressifs (TAE) et le pouvoir des arts expressifs. Nous proposerons quelques activités créatives basées sur les arts qui peuvent être utilisées par les professionnels du soutien direct (PSD), dans le but d'approfondir les relations de soutien.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Qu'est-ce que la thérapie par les arts expressifs?

La thérapie par les arts expressifs (TAE) est une approche et une intervention thérapeutiques qui encouragent les personnes à s'exprimer par le biais de diverses formes d'art telles que les arts visuels, la création littéraire, le théâtre, la musique, la voix et le mouvement. Elle reconnaît que tout le monde n'est pas en mesure de communiquer facilement ses pensées et ses sentiments par le seul biais des mots. Pour les personnes souffrant de déficience intellectuelle ou développementale (DID) qui peuvent avoir des difficultés à s'exprimer verbalement, la TAE peut s'avérer particulièrement bénéfique.

La TAE peut être utilisée pour traiter un large éventail de problèmes, notamment les traumatismes, l'anxiété, la dépression, le deuil, l'estime de soi et les difficultés interpersonnelles. Elle est pratiquée par des thérapeutes formés qui possèdent une expertise à la fois en psychologie et en arts, et elle peut être utilisée comme forme principale de thérapie ou en conjonction avec d'autres approches thérapeutiques. Dans l'ensemble, elle offre à chacun un moyen créatif et holistique d'explorer et de travailler sur ses émotions et ses expériences de vie.

Principes directeurs et pratiques de la thérapie par les arts expressifs :

1. Approche intermodale : La TAE incorpore de multiples formes d'art, invitant les personnes à choisir le moyen d'expression qui leur convient le mieux. Cette approche reconnaît que les différentes formes d'expression peuvent exploiter différents aspects de l'expérience d'une personne. Le passage d'une forme d'art à une autre au cours d'une même session est appelé « suivre ses pôles d'attraction ».
2. Approche à faible niveau de compétences et à forte sensibilité : Pour participer à la TAE, il n'est pas nécessaire d'être un artiste ou d'avoir des aptitudes artistiques. Le/la thérapeute aide à renforcer la conscience des matériaux utilisés, en apportant une grande sensibilité à des expériences qui requièrent peu de compétences.
3. Processus créatif : L'accent est mis sur le processus de création plutôt que sur le produit final. Le/la thérapeute encourage les personnes à explorer leurs sentiments, leurs pensées et leurs souvenirs par le biais d'activités créatives, sans les obliger à produire de l'« art ».
4. Expression non verbale : La TAE est particulièrement utile pour les personnes qui ont des difficultés à s'exprimer verbalement, car le processus de création artistique lui-même ne nécessite pas de communication verbale.
5. Métaphore et symbolisme : Les créations artistiques contiennent souvent des éléments métaphoriques et symboliques qui peuvent être examinés pour mieux comprendre le monde intérieur et les expériences de chacun.
6. Intégration de l'esprit, du corps et de l'âme : La TAE adopte une approche holistique du bien-être, reconnaissant l'interconnexion des aspects physiques, émotionnels et spirituels de la vie d'une personne. La TAE est de nature somatique dans la mesure où elle implique de remarquer le corps et de l'utiliser dans le cadre du processus thérapeutique.
7. Exploration de soi : Chacun est encouragé à réfléchir à ses créations et à explorer les pensées et les émotions qu'elles suscitent. C'est ce qu'on nomme « la récolte ». Cette

exploration de soi peut conduire à une meilleure connaissance de soi et à une croissance personnelle.

8. Individualisation et flexibilité : Les séances de thérapie sont adaptées aux besoins, aux préférences et aux objectifs de chacun. Les activités peuvent être adaptées en fonction du niveau de confort de la personne et de ses difficultés.
9. Relation thérapeutique : Les praticiens de la thérapie par les arts expressifs jouent un rôle crucial en guidant et en facilitant le processus créatif, en apportant leur soutien et en aidant les personnes à établir des liens entre leurs expressions artistiques et leurs expériences émotionnelles. La personne est honorée en tant qu'« experte » de sa propre vie, et le/la thérapeute en tant qu'« accompagnateur/accompagnatrice ». Les transitions dans la vie peuvent être difficiles ; des relations enrichissantes peuvent les aider.
10. Humilité culturelle : La TAE est souvent sensible à la culture, intégrant des formes d'art et des pratiques issues de diverses cultures, ce qui garantit son accessibilité et sa pertinence pour un large éventail d'individus. Cette inclusion reconnaît l'importance de l'humilité culturelle et respecte les perspectives et les traditions uniques de chaque personne, ce qui rend l'expérience thérapeutique plus personnalisée et plus significative.

Comment la thérapie par les arts expressifs peut-elle être une aide?

La thérapie par les arts expressifs (TAE) présente une multitude d'avantages pour le bien-être mental et émotionnel. Elle offre un moyen d'expression émotionnelle, permettant aux personnes de transmettre des sentiments et des pensées complexes de manière non verbale, ce qui est particulièrement précieux pour les communicateurs non traditionnels ou ceux qui ont des difficultés à communiquer verbalement.

La TAE utilise les arts comme moyen de libération émotionnelle, d'exploration et de compréhension, de guérison des traumatismes, de transformation narrative, de mécanismes d'adaptation, de renforcement de l'estime de soi et d'amélioration du sens de l'identité et du respect de soi. Des études indiquent même que les activités créatives libèrent des substances chimiques dans le cerveau, ce qui contribue à améliorer l'humeur et à réduire les symptômes de la dépression. La TAE peut servir de catharsis, en permettant de libérer et de traiter des émotions refoulées.

Tous ces aspects soulignent collectivement l'impact positif substantiel que l'engagement dans une TAE peut avoir sur la santé mentale et émotionnelle d'une personne.

Il est important de noter que la TAE est une approche polyvalente qui peut être adaptée aux besoins et aux préférences uniques de chaque personne.

La création artistique adaptative et générative

La création artistique en mode collectif peut être un moyen formidable et souvent amusant de réunir des personnes, ainsi que de favoriser les relations, la communication et les compétences en matière de résolution de problèmes. Elle met en valeur à la fois l'individualité et le sens de la communauté.

Les activités de groupe ne doivent pas non plus être compliquées ou coûteuses - elles peuvent souvent faire appel à des objets simples que l'on peut trouver dans la maison ; faire preuve d'ingéniosité rend l'utilisation de l'art beaucoup plus accessible.

Lorsque l'on planifie des activités artistiques en groupe pour des adultes atteints de DID, il est important de penser d'abord à la sécurité et de faire les adaptations nécessaires pour répondre aux besoins et aux préférences uniques des personnes que l'on soutient. Cela signifie qu'il faut s'assurer que le matériel utilisé est approprié et qu'il y a suffisamment de membres du personnel pour apporter un soutien adéquat.

Les spécialistes de la thérapie par les arts expressifs reçoivent une formation approfondie pour devenir compétents dans leur domaine. Si vous êtes PSD et que vous n'avez pas reçu cette formation spécifique, il se peut que vous ne fournissiez pas officiellement de « thérapie par les arts expressifs ». Cependant, vous pouvez toujours incorporer les arts dans une optique de guérison et de soutien. Voici quelques activités créatives à réaliser avec les personnes que vous aidez :

Trois activités créatives spécialement conçues pour les PSD à utiliser avec des adultes vivant avec une DID :

1. Personnages en boîte de mouchoirs

Les personnages en boîte de mouchoirs sont conçus pour incarner des émotions, ce qui permet d'explorer de manière créative divers sentiments et d'extérioriser des expériences internes. Par exemple, le fait d'envisager l'anxiété comme un personnage incite à explorer sa représentation visuelle : à quoi cela ressemblerait-elle?

Matériel suggéré :

- une boîte de mouchoirs vide ou une petite boîte avec un trou pour faire la bouche
- de la peinture et des pinceaux
- de la colle
- des ciseaux
- du carton
- des yeux adhésifs (facultatif)
- du tissu ou tout autre article de bricolage texturé (pompons)

Indications :

- Personnalisez le personnage en peignant son corps dans la couleur de votre choix
- Ajoutez des yeux, qu'il s'agisse d'yeux adhésifs, de formes découpées et collées ou directement peintes sur la boîte.
- Si votre personnage a des dents, peignez-les sur un autre morceau de carton, découpez-les et fixez-les à l'intérieur du trou de la boîte pour former une bouche.
- Vous pouvez également ajouter des cheveux (en utilisant des objets de bricolage pelucheux), des bras, des antennes ou tout autre élément qui donnera à votre personnage l'impression d'être précis et qui permettra de saisir l'expression émotionnelle qu'il est censé exprimer.

2. Balle anti stress à fabriquer soi-même

Les balles anti-stress procurent une stimulation tactile qui aide à soulager le stress. Cette stimulation est particulièrement précieuse pour les adultes atteints de DID qui souffrent d'une forte anxiété. Les balles anti-stress améliorent la dextérité, renforcent les muscles des mains et des bras et aident les gens à se sentir plus calmes.

Matériel suggéré :

- 1 petit ballon
- 1 tasse de fécule de maïs
- un entonnoir
- un marqueur indélébile (optionnel : pour dessiner des motifs)
- des ciseaux

Indications :

- Gonflez partiellement le ballon pour qu'il ait une taille d'environ 5 pouces. Ne le nouez pas, mais utilisez votre doigt pour empêcher l'air de s'échapper.
- Placez un entonnoir à l'ouverture du ballon et versez-y de la fécule de maïs en poudre.
- Relâchez doucement votre doigt pour faire pénétrer la fécule dans le ballon.
- Une fois le ballon rempli, expulsez l'air excédentaire pour vous assurer qu'il n'est rempli que de fécule de maïs.
- Nouez le ballon et coupez l'excédent à l'aide de ciseaux.

3. Collage mémoriel

La réalisation d'un collage mémoriel aide à surmonter le chagrin et à honorer les souvenirs partagés. Il peut être réalisé seul ou en groupe, en abordant intentionnellement l'expérience de la perte. Le collage peut être un projet continu et en constante évolution, fournissant un espace thérapeutique qui peut être revisité au besoin et contribuer à la guérison et l'entretien du souvenir.

Matériel suggéré :

- une toile
- des photos
- des magazines
- crayons, marqueurs, peinture
- ciseaux
- colle ou ruban adhésif
- tissu texturé (facultatif)

Indications :

- Commencez par évoquer des histoires et des souvenirs communs.
- Parcourez des magazines ou des photographies et sélectionnez des images qui évoquent des souvenirs de la ou des personnes décédées - découpez l'image.
- Exprimez vos sentiments en écrivant des mots ou en dessinant des dédicaces.
- Réalisez un collage sur la toile à l'aide de colle ou de ruban adhésif, en combinant des mots, des images et des textures.
- Enfin, choisissez un titre significatif.

Conseils aux PSD pour la mise en œuvre de la création artistique générative :

1. Créez ensemble un espace plus sécurisant : Veillez à ce que l'environnement soit sûr, sans jugement et accueillant. Encouragez les personnes à s'exprimer sans craindre la critique. Invitez la personne que vous soutenez à vous parler de son œuvre d'art - restez curieux!
2. Proposez des choix : Fournissez une variété de matériaux et d'activités artistiques, permettant à chacun de choisir ce qui lui plaît.

3. Faites preuve de patience : Certaines personnes peuvent avoir besoin de temps pour s'habituer à la création artistique. Soyez patient.e et donnez-leur l'espace dont ils ont besoin pour se sentir à l'aise en reconnaissant leurs efforts et en leur offrant la possibilité de s'engager à plus petite échelle.
4. Concentrez-vous sur le processus, pas sur le résultat final : La valeur de l'art génératif réside dans l'acte de création, et non dans la réalisation d'un chef-d'œuvre. Mettez l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat.

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de « mauvais art ». L'objectif de l'utilisation des arts dans un but thérapeutique est d'inspirer la réflexion et d'inviter à l'expression authentique.

Conclusion

Le monde de l'imagination et de la thérapie par les arts expressifs témoigne de l'incroyable capacité humaine de créativité, de guérison et de croissance. À travers diverses formes d'expression artistique, nous trouvons un moyen de nous libérer des contraintes, de donner une voix aux non-dits et de puiser dans le potentiel de transformation qui est en nous. Comme nous l'avons vu, les arts nous offrent un moyen de libérer nos émotions, de favoriser notre développement personnel et de promouvoir notre bien-être général. Ils exaltent la beauté des expériences humaines partagées tout en honorant les histoires individuelles et la diversité culturelle. Qu'il s'agisse de peindre une toile, de jouer un morceau, de mixer un disque ou de raconter une histoire par le théâtre, les arts ont le remarquable pouvoir d'élever, d'inspirer et de nourrir. En embrassant le monde merveilleux de la créativité, nous nous embarquons dans un voyage de découverte et de transformation de soi, en trouvant le confort, la résilience et une connexion plus profonde avec nous-mêmes, avec les autres et avec le monde qui nous entoure.

À propos de l'auteure :

Virginia Jahyu (elle), MA, ExAT, est une thérapeute en arts expressifs qui s'intéresse tout particulièrement à l'autonomisation par les arts, à la construction de communautés et à la justice sociale. Virginia s'inspire de la guérison par la libération et s'investit dans une meilleure compréhension des impacts coloniaux sur la santé mentale et l'identité. Elle apprécie l'intersectionnalité et l'étendue des identités humaines, des handicaps, des expériences et des expressions créatives. Sa passion pour les arts, l'accessibilité et l'équité continue de guider son travail. Virginia est fière d'être vice-présidente de l'*Ontario Expressive Arts Therapy Association* et travaille dans le département clinique en tant que thérapeute en arts expressifs à *Vita Community Living Services*.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

