

## L'art-thérapie : faire œuvre sur soi avec la douleur

AUTEUR : Nicole Depagniat, art-thérapeute, artiste plasticienne

ATHANOR : Atelier Thérapeutique par les Arts, Nouvel Ordre, Recréation

13 Boulevard Louis Blanc - 87000 Limoges

tel ; 05 55 32 98 57 – mail : [nicoledepagniat@athanor87.fr](mailto:nicoledepagniat@athanor87.fr) – [www.athanor87.fr](http://www.athanor87.fr)

L'art-thérapie est un soin dont la création artistique accompagnée, constitue l'élément dynamique principal.

Faire de l'art-thérapie, c'est entrer dans un processus pour devenir petit à petit artiste de sa vie : pourquoi ce terme «devenir artiste de sa vie»?

Il s'agit en fait de passage d'un état vers un autre:

lorsque l'on souffre, quelque soit la douleur, mentale ou physique, on est sous son emprise. Presque tout en nous se résume à cette souffrance ; notre vie entière s'organise autour d'elle, à tel point qu'on en devient objet, qu'on s'identifie de plus en plus à elle.

Le mouvement dynamique qui s'opère avec l'art-thérapie, permet de renverser cette logique pour passer de l'état d'objet de souffrance à celui de *sujet* agissant et créateur qui petit à petit prend le pouvoir sur la douleur.

En art-thérapie, ce sont pourtant justement nos douleurs, nos faiblesses, nos questionnements, nos désespoirs... que nous mettons en jeu pour un travail progressif de plus en plus complexe et de plus en plus fin au fil des productions qui se réalisent dans l'atelier.

L'art-thérapie ne nécessite, voire ne préfère aucune connaissance, ni aucune pratique artistiques préalables. Il ne s'agit pas ici d'apprendre une technique pour devenir peintre, sculpteur ou écrivain, mais de faire un cheminement dans lequel **la création devient un outil de mieux-être** par une transformation positive de soi. En art-thérapie la création est le moyen et non la fin.

L'art-thérapie, c'est aussi ne pas s'acharner contre un symptôme douloureux, mais c'est faire avec celui-ci pour le transformer en quelque chose d'autre de plus supportable. Cette phrase de Georges.

Braque résume parfaitement le travail de l'art-thérapie: *«l'art est une blessure qui devient lumière»*.

L'art-thérapie proposée à ATHANOR n'est ni une médecine douce, ni une discipline paramédicale, ni une énième «méthode» pour le bien-être, mais bel et bien un acte **de résistance, engagé, mouvant et vivant**.

Même si l'on travaille sur soi de manière détournée et que l'accompagnement se doit d'être hautement bienveillant, le processus que l'on entame peut avoir un aspect surprenant, voire bouleversant, puisqu'il nous fait rencontrer un autre nous-mêmes... C'est une aventure extraordinaire qui vous attend, une fois que vous aurez franchi la porte de l'atelier!

Le rôle de l'art-thérapeute est celui d'un accompagnant: ce n'est pas un professeur d'art, mais « un compagnon de voyage » dans la rencontre que le patient va faire avec lui-même, en cheminant avec lui dans l'élaboration de sa création.

Il faut noter qu'en art-thérapie, on ne procède pas à l'interprétation des productions. L'art-thérapeute se met à l'écoute au plus près de la personne tout en gardant une nécessaire et juste distance ; il sent, ce qui dans sa production, doit être développé pour lui permettre d'avancer.

Cette idée se résume à dire qu'on ne va travailler que sur la forme de la production : le choix et l'évolution des formes, des matières, des couleurs, des supports etc..., sans chercher à faire le lien conscient avec l'intérieur.

Les moyens de faire le chemin, chacun les a en soi, parfois très enfouis.

**Les modestes mais solides outils pour le parcourir, seront ici les pinceaux, les couleurs, matières et textures, les lumières et les ombres, et parfois aussi les mots écrits...**

**Il ne s'agit pas de lever le voile sur le mystère de notre humanité mais peut-être de le toucher du doigt d'un peu plus près, car comme le dit Raymond Bachelard, «les poètes ont sur l'homme d'autres lumières» qui lui permettent d'avancer, même lorsque le chemin est escarpé.**