

L'art-thérapie dans la prise en charge de la maladie mentale : Un levier thérapeutique global

ABDELOUAHED EL ABBASSI

PhD en sciences du langage

Maroc

Résumé :

L'art-thérapie est une approche thérapeutique utilisant la création artistique comme médiation pour favoriser l'expression, la compréhension et la transformation des expériences internes. Elle constitue une alternative essentielle lorsque le langage verbal est insuffisant ou difficile à mobiliser. S'appuyant sur des fondements psychologiques, neuroscientifiques et psychodynamiques, l'art-thérapie offre un espace sécurisant où la symbolisation et la créativité facilitent la régulation émotionnelle, la reconstruction de soi et l'exploration identitaire. Ses bénéfices sont particulièrement observés en santé mentale auprès de personnes vivant avec des troubles anxieux, dépressifs, traumatiques ou psychiatriques.

Au-delà des interventions individuelles, elle contribue également au renforcement du lien social et à la valorisation des dimensions culturelles et communautaires. Face aux défis posés par les maladies chroniques, psychiatriques ou somatiques, la médecine contemporaine reconnaît de plus en plus la nécessité d'une approche holistique. L'art-thérapie, discipline à la croisée de l'art et du soin, mobilise le processus créatif à des fins thérapeutiques. Cet article expose les fondements de l'art-thérapie, son action sur le vécu de la maladie et ses applications cliniques, tout en discutant de ses limites et perspectives.

Ce résumé présente les principes, les mécanismes et les principales applications cliniques de l'art-thérapie, soulignant sa pertinence croissante dans les pratiques contemporaines de soin.

Mots-clés : Art-thérapie, maladie mentale, fondements, créativité, thérapie.

Abstract :

Art therapy constitutes a clinical modality in which artistic production is used as a mediating process to access, express, and transform internal experiences that may be difficult to verbalize. Rooted in psychological, neuroscientific, and psychodynamic paradigms, this approach provides a structured and contained therapeutic space where symbolization, creativity, and non-verbal expression promote emotional regulation, self-reconstruction, and identity elaboration. Evidence increasingly demonstrates its relevance within mental health care, particularly for individuals affected by anxiety, depressive, trauma-related, or psychiatric disorders.

Beyond its individual benefits, art therapy fosters social cohesion and reinforces cultural and community dimensions of well-being. In response to the complex challenges posed by chronic, psychiatric, and somatic illnesses, contemporary healthcare frameworks are progressively integrating holistic and interdisciplinary perspectives. Positioned at the intersection of artistic practice and clinical care, art therapy mobilizes the creative process as a therapeutic agent capable of modulating the subjective experience of illness. This article examines its theoretical foundations, mechanisms of action, and principal clinical applications, while also addressing methodological limitations and emerging avenues for research.

Introduction :

L'expérience de la maladie dépasse la simple atteinte organique : elle bouleverse l'identité, le rapport au corps, aux autres et au sens de la vie. La biomédecine, bien qu'efficace sur le plan diagnostique et curatif, ne suffit pas toujours à accompagner l'ensemble des dimensions psychiques et sociales de la souffrance¹. L'art-thérapie, en proposant un espace d'expression symbolique et créative, contribue à rétablir un équilibre entre soin du corps et soin de l'âme.

Issue du mouvement des thérapies par l'art développé au milieu du XX^e siècle, cette pratique s'appuie sur l'idée que le processus artistique favorise l'intégration des émotions, la communication non verbale et la transformation du vécu de la maladie². Son champ d'application s'étend aujourd'hui des services hospitaliers aux structures communautaires, en passant par la psychiatrie et les soins palliatifs.

L'art-thérapie s'impose aujourd'hui comme une approche thérapeutique essentielle dans le champ de la santé mentale et du bien-être psychologique. Fondée sur l'idée que la création artistique constitue un moyen d'expression privilégié lorsque les mots manquent ou deviennent insuffisants, elle mobilise divers médiums, dessin, peinture, collage, modelage, écriture, musique pour permettre aux individus d'explorer, d'exprimer et de transformer leurs expériences internes.

En s'appuyant à la fois sur les fondements de la psychologie humaniste, des neurosciences et des approches psychodynamiques, l'art-thérapie offre un espace sécurisant où la symbolisation, la créativité et le processus artistique favorisent l'émergence d'une compréhension plus profonde de soi. Dans les milieux cliniques, elle est particulièrement pertinente auprès de personnes vivant avec des troubles anxieux, dépressifs, traumatiques ou psychiatriques, car elle permet une médiation non verbale accessible et respectueuse du rythme de chacun.

Cet article se propose d'examiner les fondements conceptuels de l'art-thérapie, ses mécanismes d'action, ainsi que ses applications cliniques dans différents contextes

¹ A. KLEINMAN, Les récits de maladie : souffrance, guérison et condition humaine. Basic Books, New York, 1988, P, 56.

² C. A, MALCHIODI, Handbook of Art Therapy (2e éd.). New York : Guilford Press 2012, p76.

de soin, afin de mieux comprendre sa place et son importance dans l'évolution des pratiques thérapeutiques actuelles.

I- Art-thérapie : Fondements théoriques et principes.

I-1- Origines et définitions :

L'art est un phénomène ancien. La relation entre art et thérapie, ou entre art et psychologie, remonterait au XVIII^e siècle ; toutefois, l'utilisation formelle des arts dans une optique complémentaire à une thérapie médicale est beaucoup plus récente dans l'histoire. On en trouve les premières traces à la fin des années 1800 et début 1900, notamment auprès des « malades mentaux », mais cette alliance prendra véritablement son envol après la Première Guerre grâce au travail réalisé auprès des vétérans affectés aux plans physique et psychologique.

L'art-thérapie est une approche thérapeutique qui se situe à la frontière de la psychologie et des arts visuels. Elle est « une discipline des sciences humaines qui étend le champ de la psychothérapie en y englobant l'expression et la réflexion tant picturale que verbale ». Plus qu'un exercice de création, elle constitue une démarche orientée, à travers les arts et la création, sur l'expression de soi, de ses pensées, de ses émotions ou de ses conflits intérieurisés⁶, lorsque ceux-ci font obstacle à l'atteinte d'un bien-être.

Souvent confondue et mal comprise, il importe de savoir que l'art-thérapie s'adresse aux personnes en difficulté (psychologique, physique, sociale ou existentielle) et favorise une prise ou une « re-prise » de pouvoir sur sa vie en utilisant divers moyens d'expression et de création. Par le développement du potentiel créateur, elle accroît l'estime de soi, valorise un cheminement vers une santé mentale positive et agit efficacement sur le mieux-être psychologique de la personne.

Définition :

Le terme « art-thérapie » apparaît dans les années 1940 dans les pays anglo-saxons, notamment sous l'impulsion de Margaret Naumburg et Edith Kramer.

Influencée par la psychanalyse freudienne et jungienne, la pratique se conçoit comme une voie d'accès à l'inconscient par le biais de la production artistique¹.

L'art-thérapie est une méthode thérapeutique qui utilise la création artistique pour permettre aux individus d'exprimer leurs émotions et leurs pensées de manière non verbale. Contrairement aux thérapies traditionnelles qui se basent sur la parole, l'art-thérapie s'appuie sur l'acte de créer pour communiquer. Les participants sont encouragés à utiliser des médiums comme la peinture, le dessin, la sculpture, la danse ou la musique pour extérioriser ce qu'ils ressentent.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2019) définit les interventions artistiques en santé comme des activités qui intègrent des formes d'expression créatives dans la prévention, la promotion de la santé et le traitement. L'art-thérapie se distingue par la présence d'un art-thérapeute formé, qui accompagne le patient dans un processus créatif où le sens prime sur l'esthétique.

Qu'est-ce que l'art thérapie :

Le principe fondamental de l'art-thérapie² est le potentiel thérapeutique de l'expression artistique au service de la santé physique et mentale, le tout encadré par l'art-thérapeute qui accompagne son patient. Il s'agit d'une forme de psychothérapie qui consiste à créer quelque chose et à utiliser ce processus dynamique et le produit fini pour aider le patient à se sentir mieux. L'objectif de l'art-thérapeute est d'aider les patients à comprendre et à exprimer autrement leurs émotions par le biais de l'expression créative et ensuite à en faire du sens, voire de les transformer.

L'art-thérapie, qui trouve ses origines à la fois dans l'art et dans les hôpitaux psychiatriques, a une longue histoire en Occident. Au milieu du XX^e siècle, lorsque les psychanalystes, les psychiatres ont perçu le potentiel thérapeutique de l'expression créative, celle-ci s'est développée pour devenir un domaine à part entière.

¹ MAXINE B. Junge ; PAIGE P. Asawa, Histoire de l'art-thérapie aux États-Unis Livre de poche 1994, p38.

² AATQ – Association des art-thérapeutes du Québec (2012). À propos de l'art-thérapie. Qu'est-ce que l'art-thérapie ? Document consulté le 9 janvier 2025 de <http://www.aatq.org/arttherapy#jump9>.

Les pionnières américaines les plus renommées, sont Margaret Naumburg, Edith Kramer et Florence Cane qui ont conduit à la professionnalisation. Divers cadres théoriques, dont les approches psychanalytique, cognitive, humaniste et familiale, ont ensuite contribué à la croissance de l'art-thérapie au fil des ans, jusqu'à ce qu'elle devienne un métier à part entière.

Un principe de base de l'art-thérapie est l'idée que les gens peuvent mieux se connaître, exprimer leurs émotions compliquées, améliorer leurs relations par des moyens créatifs, même s'ils sont incapables de verbaliser leur expérience. Bien qu'il n'y ait pas de formule toute faite, les pratiques courantes incluent l'utilisation des arts visuels comme le dessin, la peinture, la sculpture, l'assemblage et le collage. L'exploration émotionnelle et sensorielle, la conscience de soi, l'amélioration de la qualité de vie et l'amplification de son élan vital sont autant de résultats possibles de ces activités.

I-2- Les bienfaits de l'art-thérapie sur la santé mentale.

L'art-thérapie est une discipline de plus en plus reconnue, qui utilise le processus créatif comme moyen thérapeutique. Cette forme de psychothérapie permet d'exprimer et de gérer ses émotions à travers la peinture, la sculpture, la musique, la danse et bien d'autres formes d'art.

- Facilitation de l'expression émotionnelle :**

L'art-thérapie offre un espace sûr pour exprimer des émotions difficiles à verbaliser. Que ce soit par le biais de la peinture, du dessin ou de la sculpture, les individus peuvent traduire leurs sentiments complexes en formes, couleurs et textures. Cette forme d'expression aide à libérer des émotions refoulées et à traiter des expériences traumatisantes.

- Réduction du stress et de l'anxiété :**

La création artistique est une activité apaisante qui favorise la relaxation. Elle permet de se concentrer sur le moment présent, offrant ainsi une forme de méditation. En se focalisant sur l'activité artistique, les participants peuvent

diminuer leur niveau de stress et d'anxiété, se reconnectant ainsi à un état de bien-être.

- **Développement de l'estime de soi :**

Créer une œuvre d'art, quelle que soit la forme, peut renforcer l'estime de soi. Le processus créatif offre un sentiment d'accomplissement et de valorisation personnelle. Même sans compétences artistiques préalables, la réalisation d'une pièce artistique peut augmenter la confiance en soi en montrant la capacité à créer quelque chose de significatif.

- **Amélioration de la communication non verbale :**

Pour ceux qui éprouvent des difficultés à communiquer verbalement, comme les enfants, les personnes atteintes de troubles autistiques ou les survivants de traumatismes, l'art-thérapie fournit une alternative précieuse. Elle permet de s'exprimer de manière plus accessible et moins intimidante.

- **Exploration de la Créativité :**

L'art-thérapie encourage l'exploration de la créativité et de l'imagination. En expérimentant différentes formes d'art, les participants peuvent découvrir de nouvelles facettes de leur personnalité et développer leur potentiel créatif. Cette exploration peut être source de joie et d'épanouissement.

- **Régulation des émotions :**

La création artistique aide à réguler les émotions en offrant un exutoire pour les sentiments négatifs. Les participants peuvent canaliser leurs émotions à travers l'art, ce qui les aide à mieux gérer leur comportement et à éviter les réactions impulsives.

I-2-L'art comme thérapie :

Cette école de pensée tire ses origines du courant artistique de l'art brut développé par Jean Dubuffet au milieu du XXe siècle. Lui et d'autres collectionneurs s'intéressaient à l'époque aux œuvres réalisées par des artistes sans formation (notamment des patients en institutions psychiatriques) en s'attardant à leur caractère naïf, spontané et dénué des normes esthétiques en vigueur. Ces

derniers avaient pu remarquer l'effet thérapeutique de la création artistique sur ceux qui la pratiquaient (Hamel et Labrèche, 2015)¹. À la fin des années 30, Édith Kramer² fut celle qui développa encore davantage ce champ en détaillant comment l'esthétisme de l'œuvre finie, son symbolisme et les métaphores qui y sont rattachées entrent en résonance avec le processus psychique tout en permettant de le transformer au travers de la création sans que la parole s'avère nécessaire (Pelletier, 2013)³. L'art est ici thérapeutique en soi, en ce sens qu'il permet un mieux-être au travers de l'expression des émotions et des tensions à travers le langage graphique.

Pour Klein⁴, l'expression libère, soulage, mais la création transforme. En mettant judicieusement l'accent sur certains médiums ou projets de création selon les clientèles et les problématiques rencontrées, l'art-thérapie cherche à transcender la douleur et la souffrance dans une intention de soulagement et de guérison. L'expression créatrice s'inscrit dans des matériaux présentant des potentialités et des limites qui assistent le processus de transformation et de rétablissement. Dans cet ordre d'idée, aller à la rencontre de difficultés de conception ou de représentation, c'est dévoiler les difficultés psychiques en jeu et les mettre en mouvement vers une résolution satisfaisante pour l'âme, le cœur et le corps.

Enfin, la fonction symbolique largement développée par Jung⁵ se situe dans l'œuvre elle-même, mais également dans le processus continu des œuvres qui se succèdent. L'importance accordée aux symboles des clients tient du fait qu'ils ont tous un sens profondément personnel souvent enraciné dans l'inconscient (personnel et collectif). À l'instar des archétypes qui ont une portée universelle, les symboles, plus personnels, permettent de donner un sens à l'expérience et sont généralement accompagnés d'une charge émotionnellement significative. C'est dans cette symbolique riche que l'âme et la spiritualité trouvent une voix pour se

¹ HAMEL, Johanne et Labrèche, Jocelyne. (Dir.). *Découvrir l'art-thérapie*. Paris : Larousse, 2010, p 118.

² Édith Kramer née en 1916 à Vienne, fut un autre précurseur de l'art-thérapie en Amérique.

³ PELLETIER, Lise. *L'empowerment et l'art-thérapie : Enjeux et perspectives*. Mémoire de maîtrise, Rouyn-Noranda, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, 2013.

⁴ KLEIN, Jean-Pierre, *L'art-thérapie*. (7e éd.) Paris : PUF.2010, p87.

⁵ JUNG, Carl Gustav. « Ma vie ». Souvenirs, rêves et pensées recueillis par Aniela Jaffé (R. Cahen et Y. Le Lay, trad.). Paris : Gallimard.1973, (L'ouvrage original a été publié en 1963), p 213.

manifester, en mettant en relation le corps, le cœur et l'âme à travers le mouvement, les couleurs, les matériaux et le processus de création.

Applications en santé mentale

L'approche de l'art comme thérapie lorsqu'elle est utilisée avec une clientèle en santé mentale, peut se pratiquer de façon individuelle ou en groupe selon différentes modalités. Toutefois, les techniques d'art-thérapie spécifiques à cette orientation impliquent souvent le travail de groupe sous forme de studio libre. Cette approche favorise principalement la consolidation de l'identité, l'estime et la socialisation des participants. Elle offre également aux clients une grande liberté à l'égard de la participation aux ateliers ainsi que dans le choix des médiums et des contenus abordés dans leurs productions. De la même façon, ces derniers ont le choix d'afficher ou non leurs œuvres et de partager verbalement ou non au sujet de leurs productions avec le groupe et l'art-thérapeute, et ainsi se dévoiler selon leur propre désir dans un cadre sécuritaire. La réalisation d'un produit fini menant parfois à l'exposition et à la vente des œuvres y est également encouragée.

II- La thérapie par l'art :

L'œuvre et la création artistique sont des voies d'accès vers l'inconscient et un outil favorisant les prises de conscience au travers des associations et des émotions soulevées par la création. Il tire ces origines de la psychanalyse freudienne et de la psychologie analytique jungienne. Du côté de la psychanalyse, il se fonde notamment sur le concept de projection selon lequel la toile ou la production artistique est le reflet de la psyché par l'expression symbolique de son contenu. Ce principe permet l'évaluation et l'interprétation diagnostique à partir des produits de la création selon une lecture psychodynamique. Ce courant fut par ailleurs également développé par le psychiatre suisse, Carl Gustav Jung qui, tout comme Freud, utilisait l'image afin de comprendre la dynamique des processus inconscients. Jung croyait au pouvoir de l'art pour favoriser la reprise du mouvement de la psyché et le processus de guérison de l'individu, l'art favorisant la remise en action et la symbolisation de son cheminement personnel qu'il nomme « processus d'individuation » (Hamel et Labrèche, 2015)¹.

¹ HAMEL, Johanne et Labrèche, Jocelyne, Découvrir l'art-thérapie. Paris : Larousse, 2010, p 64.

A- Applications en santé mentale :

Un peu comme le ferait une psychothérapie verbale traditionnelle, la thérapie à médiation artistique, mise ici sur l'établissement d'un cadre sécuritaire et sur la qualité de la relation thérapeutique afin de travailler à la restauration narcissique et la réintégration sociale en atténuant progressivement les effets de la stigmatisation sociale et des traumatismes passés. La place du groupe et la verbalisation au sujet de l'expression picturale y occupent une place importante.

Le travail sur soi s'effectue toutefois, à la différence d'une psychothérapie traditionnelle, de manière indirecte au travers des symboles et de l'espace transitionnel créé à la fois entre le thérapeute et le client, mais aussi entre le client et sa production artistique de même qu'entre le thérapeute et la création. Schiltz, Ciccarello, et Ricci-Boyer (2015)¹ offrent un exemple contemporain de l'application des principes de cette école de pensée au champ de l'exclusion sociale, de la santé mentale et de l'art-thérapie. Il s'agit d'une recherche longitudinale portant sur les relations entre les évènements traumatogènes vécus dans l'enfance et le fonctionnement structurel de la personnalité à l'âge adulte. Plus spécifiquement, l'étude s'est intéressée à l'évaluation d'ateliers d'art-thérapie offerts à des personnes en situation de marginalisation. Les auteurs y rapportent des exemples de cas illustrant les processus à l'œuvre dans la reprise du processus de subjectivisation chez des sujets ayant vécu de la discrimination, de la grande précarité et des troubles de santé mentale divers. Les résultats démontrent les apports de la psychothérapie à médiation artistique dans l'amélioration des stratégies d'ajustement au stress ainsi qu'au lien entre créativité personnelle et capacité de résilience au travers notamment de la reprise de la capacité de symbolisation.

B- L'art-thérapie et la spiritualité :

La religion et la spiritualité sont souvent considérées, dans le domaine de la santé, comme des stratégies d'adaptation devant la maladie physique, la maladie mentale et autres épreuves inévitables rencontrées au cours de la vie. Plusieurs auteurs utilisent ces concepts sans distinction véritable. Précisons ici que la religion se définit

¹ Schiltz, Ciccarello, et Ricci-Boyer, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique Volume 173, numéro 8, octobre 2015, pages 681-687

comme un système de valeurs, de croyances, de symboles, de conduites et d'expériences à l'intérieur d'une institution et implique des écritures, de l'enseignement, un code moral et des rituels, alors que la spiritualité se présente comme une qualité fondamentale de l'être humain et implique une recherche personnelle du sacré¹. Elle est reliée à des connaissances, aux sentiments d'amour, de paix, d'espoir, à la transcendance, à la compassion, à la recherche du bien-être.

Frank², sensible à l'importance de la spiritualité en psychologie, s'est penché sur la fonction de l'art comme illustration de la spiritualité. Il soutient que l'intuition artistique tire ses racines d'une spiritualité inconsciente et qu'elle y puise une importante source d'inspiration. Pour lui, la quête de sens est inhérente à l'homme et relève, du moins en partie, d'une spiritualité inconsciente.

L'âme a un accès privilégié au monde intérieur, mais a besoin d'un chemin pour se révéler. L'imaginaire et la symbolique servent alors l'âme pour lui permettre de s'activer dans la création et dans l'art. Plus encore, l'art, la religion et la philosophie partagent un langage commun, un langage universel, accessible et puissant. L'art possède en lui-même le potentiel d'exprimer des significations très profondes et des idées spirituelles que la religion et la philosophie n'arrivent plus à porter de manière convaincante dans nos sociétés laïques actuelles³.

L'art développé dans un contexte thérapeutique a le pouvoir d'entrer en contact avec une mémoire sensitive et organique. Il amène une expression plus authentique de soi, mais également de l'âme dans son sens jungien⁴. Kandinsky⁵, artiste, tout

¹ OXHANDLER, Holly & Pargament, Kenneth. (2014) « Social work practitioners' integration of clients' religion and spirituality in practice : a literature review ». *Social Work*, 59(3), p. 271-279.

² FRANKL, Victor Emil. *Le Dieu inconscient*. Paris : Inter Éditions. 2012 (L'ouvrage original a été publié en 1988).

³ SHUSTERMAN, Richard. « Art and religion ». *Journal of Aesthetic Education*, 42(3), 2008, p. 1-18.

⁴ JUNG. Carl Gustav. *L'âme et la vie* (J. S. Jacobi, trad.). Paris : Buchet / Chastel. 1995 (L'ouvrage original a été publié en 1963), p. 39).

⁵ KANDINSKY, Wassily. *Du spirituel dans l'art, et dans la peinture en particulier*. (3e éd.) St-Armand : Denoël 1989, (Denoël trad.) (L'ouvrage original a été publié en 1954).

comme Jung¹, soutiennent que l'art est le seul langage de l'âme, de telle sorte que la valeur d'une œuvre n'est pas esthétique, mais se situe plutôt dans sa capacité de faire en sorte que l'âme puisse résonner avec elle.

L'un des aspects les plus déterminants en art-thérapie tient du fait qu'une situation qui demande à se transformer peut l'être par l'art, et que la psyché (ou l'âme) fait peu de différence entre le passé et le présent, ou entre le réel et l'imaginaire. Le processus de guérison ou de rétablissement va amener à la conscience l'expérience subjective telle qu'elle s'est ancrée et rendra alors disponible tout le matériel de transformation.

A titre indication nous pouvons faire appel à une femme, anéantie devant le suicide de son fils, a réussi à atténuer sa douleur après l'avoir dessiné dans ses bras, pour l'accompagner dans la mort, afin qu'il ne soit plus seul. Le seul fait de s'imaginer les circonstances de sa mort la maintenait dans une impossible résolution, d'une part parce que la mort avait été violente et d'autre part, parce qu'elle ne tolérait pas l'idée de n'avoir pu lui offrir une présence maternelle aimante et rassurante, dans sa mort. Sur quelques séances, elle a réussi à exorciser les images violentes qui s'étaient ancrées, malgré le fait qu'elle n'avait pas vu la scène, et ainsi transcender l'expérience dans une œuvre hautement significative pour elle, dans laquelle elle le tenait dans ses bras et l'accompagnait dans ce passage, laissant enfin place à un apaisement véritable et profondément ressenti.

La spiritualité transcende l'humain dans ce ressenti d'une présence venue d'ailleurs ou d'un espace fondamental en soi. Elle est aussi immanente dans la quête du Soi que dans la quête du sens de sa vie ou du sens de la vie. La création d'images révélatrices de la vie spirituelle est un indicateur du travail vertical de l'âme, laquelle en voyageant de la souffrance à la quête de sens, donne de la profondeur à l'expérience.

C'est dans cet esprit que s'inscrit le travail de l'âme en art-thérapie. Car inclure l'âme, c'est considérer l'individu dans sa globalité cognitive, psychologique, physique, sociale et spirituelle. Cette dernière dimension est composée de tout ce qui fait appel aux valeurs, à la recherche de sens, aux croyances s'inscrivant ou non

¹ JUNG. Carl Gustav. *ibid.*,

dans une religion donnée. Et elle est particulièrement ébranlée devant la maladie mentale, la maladie physique ou tout événement venant bouleverser l'ordre des choses, au moment où la vie elle-même semble perdre tout son sens.

Enfin, la spiritualité s'expose également contre toute attente, dans l'art et dans la création, tant pour exprimer une douleur profonde que dans la recherche du beau, du bon et du bien. Elle colore le mystère devant une image créée par un client surpris par sa profondeur, tout comme elle se présente silencieusement à l'intérieur d'images spontanées transcendant et transformatrices.

C–Le processus créatif comme médiation :

Winnicott (1971)¹ considère que la créativité est constituée d'un espace transitionnel entre monde interne et réalité extérieure, permettant le jeu et l'exploration de soi. Dans le contexte de la maladie, la production artistique agit comme un médiateur symbolique : elle externalise des émotions indicibles, favorise l'appropriation du vécu corporel et ouvre un dialogue entre patient, soignant et entourage.

D–Effets de l'art-thérapie sur le vécu de la maladie

1. Réduction du stress et de la douleur :

Plusieurs études mettent en évidence l'impact de l'art-thérapie sur les indicateurs physiologiques du stress (diminution du cortisol, régulation de la fréquence cardiaque). Stuckey et Nobel (2010)² montrent que la création artistique diminue l'anxiété préopératoire et la perception de la douleur chez des patients en oncologie ou en chirurgie.

¹ WINNICOTT, D.W. Playing A Theoretical Statement ch 3 pp 38–52 in Playing and Reality. 1971, London : Tavistock Publications.

² STUCKEY, HL et Nobel, J. (2010) Le lien entre l'art, la guérison et la santé publique : une revue de la littérature actuelle. American Journal of Public Health, 2010, p 100, 254–263.

Dans les maladies chroniques (arthrite, sclérose en plaques), l'expression artistique favorise la distraction, augmente le seuil de tolérance à la douleur et procure un sentiment de détente durable (Monti 2006)¹.

2. Renforcement de l'identité et de l'estime de soi :

La maladie peut fragiliser l'image de soi en réduisant le patient à son diagnostic. L'art-thérapie permet de se réapproprier une identité au-delà de la condition de « malade ». La production d'une œuvre concrète offre un sentiment d'accomplissement, redonne confiance et valorise les ressources personnelles (Legrand, 2017)². Chez les adolescents atteints de cancer, la participation à des ateliers d'arts plastiques améliore l'estime de soi et le sentiment de compétence sociale.

3. Soutien en santé mentale :

Dans les troubles psychiatriques, dépression, schizophrénie, troubles anxieux, l'art-thérapie offre un canal de communication alternatif, favorisant l'expression d'émotions difficiles à verbaliser. Elle contribue à réduire les symptômes négatifs (apathie, retrait social) et à renforcer les capacités de régulation émotionnelle. En contexte de traumatisme, l'art-thérapie aide à symboliser des expériences douloureuses et à reconstruire un récit personnel cohérent (Gantt & Tinnin, 2009)³.

4. Applications cliniques et contextes d'intervention

Milieu hospitalier :

Dans les services d'oncologie, de pédiatrie ou de chirurgie, des programmes d'art-thérapie accompagnent les traitements médicaux. Ils offrent un espace de parole, de jeu et de créativité, réduisant l'angoisse liée aux interventions et favorisant

¹ MONTI, D.A., Peterson, C. et Kunkel, S. Essai contrôlé randomisé de l'art-thérapie basée sur la pleine conscience (MBAT) chez les femmes atteintes de cancer. *Psycho-Oncology*, 2006, p 15, 363-373.

² LEGRAND, P. L'art-thérapie : enjeux et perspectives en milieu hospitalier. *Revue Francophone de Psychologie de la Santé*, 2017, p 24(3), 45-58.

³ GANTT, L., & Tinnin, L.W. (2009). Arguments en faveur d'une approche neurobiologique du traumatisme et ses implications pour l'art-thérapie. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 148-153. doi: 10.1016/j.aip.2008.12.005

la coopération thérapeutique (Stuckey & Nobel, 2010)¹. En soins palliatifs, l'art-thérapie soutient l'expression des émotions liées à la fin de vie, facilite le dialogue familial et aide à apprivoiser le deuil anticipé.

Structures communautaires et soins primaires :

Dans les centres communautaires, l'art-thérapie contribue à la réinsertion sociale des personnes atteintes de maladies chroniques ou de handicaps physiques. Elle favorise le lien social, rompt l'isolement et soutient l'autonomie fonctionnelle (Fancourt & Finn, 2019)².

Santé mentale et psychiatrie :

Les services psychiatriques recourent à l'art-thérapie pour compléter les approches pharmacologiques. Elle facilite la mise en mots des troubles, soutient la cohésion de groupe et améliore l'observance thérapeutique.

III- La créativité pour lutter contre la maladie mentale :

Apparue au début du 20e siècle, l'Art-Thérapie utilise l'Art à des fins psychothérapeutiques. Elle aide les patients souffrant de pathologies mentales ou de difficultés psychiques à se reconstruire par la pratique de différentes activités à visée thérapeutique, notamment le dessin et l'écriture& le théâtre.

Art-thérapeute, psychothérapeute et Artiste-Plasticienne à l'unité d'Art-Thérapie du Centre Universitaire Psychiatrique Ibn Rochd, Casablanca.

Au Maroc, l'Art-Thérapie est une discipline récente. La première unité dédiée à cette thérapie a été inaugurée en 2010 au Centre Universitaire Psychiatrique Ibn Rochd de Casablanca et accueille des personnes atteintes de différents types de pathologies mentales. Basée sur une approche psychothérapeutique, l'Art-Thérapie pratiquée au sein de cette unité s'intègre à une prise en charge globale du patient. L'Art-Thérapeute responsable de cette unité travaille, en effet, en étroite collaboration avec le médecin-traitant. Il lui remet des comptes-rendus et des

¹ STUCKEY, HL et Nobel, J. (2010) Le lien entre l'art, la guérison et la santé publique : une revue de la littérature actuelle. American Journal of Public Health, 2009, id.

² FANCOURT, D. et Finn, S. Quelles sont les données probantes concernant le rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être ? Une revue exploratoire Juin 2020 Revue nordique des arts, de la culture et de la santé 2(01) :77-83 DOI : 10.18261/issn.2535-7913-2020-01-08.

observations sur l'état du patient qui sont d'une grande utilité dans le diagnostic, le suivi et la prise de décisions thérapeutiques. Il s'agit donc d'une véritable démarche thérapeutique avec des fondements scientifiques et nécessitant une formation spécifique.

A- Un moyen de reconstruction psychique

L'art-thérapie proposée au sein du Centre psychiatrique universitaire Ibn Rochd de Casablanca est basée sur la pratique de plusieurs activités thérapeutiques qui permettent au patient d'exprimer sa vie intérieure faisant appel à son inconscient. En réalisant les exercices demandés par le thérapeute, le patient évoque des expériences passées, des rêves, des angoisses ou des aspirations. Les exercices deviennent ainsi, pour lui, un moyen de découverte de soi, de reconstruction psychique et de développement de nouveaux comportements qui favorisent la guérison.

Le champ d'intervention de l'art-thérapie est très large en psychiatrie. Elle peut être envisagée aussi bien chez les patients souffrant de pathologies lourdes que chez les personnes éprouvant un mal-être, une anxiété, ou victimes de traumatismes. Elle est aussi indiquée chez les personnes dépressives, exprimant des idées suicidaires ou souffrant de problèmes de dépendance. Les centres de soins psychiatriques qui ont intégré cette thérapie ont rapporté une amélioration significative de l'état des patients qui y ont pris part.

B- Exprimer sa vie intérieure

Il existe plusieurs types d'exercices qui peuvent être pratiqués dans le cadre d'un atelier d'art-thérapie, notamment le théâtre, la photographie et le chant. Le dessin et l'écriture comptent parmi les plus utilisés par les thérapeutes. Une séance d'Art-Thérapie se déroule généralement en groupe dans un cadre convivial et relaxant pour mettre à l'aise les patients et favoriser l'échange et le partage. Le thérapeute se doit d'être bienveillant et se garder de tout jugement de valeur pour gagner la confiance des patients et les encourager à adhérer aux exercices réalisés dans le cadre de la thérapie. Au fil de l'exercice, guidés par le thérapeute, les patients commencent à exprimer librement leurs sentiments profonds, leur inconscient, leurs angoisses et

leurs rêves. Les exercices sont aussi un excellent moyen pour mesurer leur degré de concentration et leur capacité à interagir avec leur environnement.

A travers l'analyse des dispositions des formes, de la structuration de l'espace et du choix des couleurs dans un dessin, le thérapeute parvient à repérer les incohérences, voire les délires qui se dégagent de l'œuvre du patient. Chaque séance se termine par un entretien individuel durant lequel le patient est invité à parler de ce qu'il a voulu exprimer à travers le dessin et, par-delà, de sa vie, ses aspirations et des problèmes liés à sa maladie. La séance devient alors pour lui un moyen de reconstruction psychique et d'inspiration pour réaliser un changement dans sa perception de lui-même, de sa maladie et de son entourage.

Le rôle du thérapeute est de l'accompagner dans cette démarche et de l'aider à opérer le changement souhaité. La durée de la thérapie peut varier selon le profil des patients. Généralement, les signes de changement commencent à apparaître dès les premières séances. La plupart des patients ressentent une paix d'esprit et ont une meilleure estime de soi ce qui favorise leur adhérence au traitement pharmacologique et améliore leur prise en charge.

C–Unité d'art-thérapie Une structure de soins unique

Crée en 2010 à l'initiative de Mme Boushra BENYEZZA & de Pr Driss MOUSSAOUI, l'Unité d'Art-Thérapie du Centre psychiatrique universitaire Ibn Rochd de Casablanca est gérée au quotidien par Mme Bouchra Benyezza, Art-Thérapeute, psychothérapeute et artiste-plasticienne. Cette structure de soins unique en son genre au Maroc accueille dans un cadre agréable et convivial des personnes atteintes de pathologies mentales et leur propose différentes activités à visée thérapeutique. Ils sont ainsi invités à produire des dessins, à écrire ou à monter des pièces de théâtres dans un but purement thérapeutique. Mme Benyezza a par ailleurs tourné des films documentaires sur les patients qui ont été primés dans plusieurs festivals à l'étranger.

Malgré le manque de moyens, cette art-thérapeute a su accompagner admirablement bien les patients depuis l'inauguration de l'unité. Son engagement en faveur des patients et son dévouement ont touché bon nombre de bienfaiteurs

qui ont doté l'unité d'équipements dédiés à leur bien-être et à la pratique des différentes activités thérapeutiques proposées dans le cadre des ateliers. Empathie et sensibilité L'efficacité de l'art-thérapie dépend grandement de la personnalité du thérapeute. Grâce à son empathie et à sa sensibilité artistique, ce dernier parvient, au fil des séances, à rendre aux patients, souvent stigmatisés et rejetés à cause de leur maladie, leur humanité et foi en leurs capacités personnelles... L'estime de soi.

L'art-thérapie a d'ailleurs été rebaptisée « Humano-Thérapie » dans certains pays comme la Corée du Sud. Outre les qualités personnelles, le thérapeute doit aussi jouir d'une formation spécifique qui lui permet de maîtriser les différents outils de cette thérapie et sa composante psychanalytique. Malgré son intérêt thérapeutique avéré en psychiatrie, l'art-thérapie ne bénéficie pas encore de la place qu'elle mérite dans certains pays, dont le Maroc. Son intégration aux services de soins psychiatriques devrait contribuer à améliorer significativement la prise en charge des patients. Cela passe d'abord par la promotion de ses bénéfices thérapeutiques auprès des psychiatres pour qu'ils l'intègrent dans le processus thérapeutique¹.

D-Les formes d'art courantes utilisées en thérapie

- **Peinture et Dessin** : Ces formes d'art sont souvent utilisées pour exprimer des émotions complexes. La liberté de choisir les couleurs et les formes permet une exploration profonde de l'état émotionnel.
- **Sculpture** : Travailler avec des matériaux comme l'argile ou la pierre peut aider à externaliser des sentiments difficiles. La sculpture offre une expérience tactile qui peut être particulièrement bénéfique pour ceux qui ont du mal à verbaliser leurs émotions.
- **Musique** : La musicothérapie utilise le son et le rythme pour explorer et exprimer des émotions. Jouer d'un instrument ou écouter de la musique peut aider à relâcher le stress et à améliorer l'humeur.

¹ KAIMAL G, et al. Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. Arttherapy. 23 mai 2016 2- Visual art therapy's unique contribution in the treatment of post-traumatic stress disorders. J Trauma Dissociation. 2005 ; 6 (4) : 5-38

- **Danse et Mouvement**: La danse-thérapie utilise le mouvement pour exprimer et libérer des émotions. Elle favorise une meilleure connexion avec son corps et peut aider à surmonter des blocages émotionnels.

L'art-thérapie offre une variété de bienfaits pour la santé mentale en permettant une expression émotionnelle libre et créative. En intégrant la peinture, la sculpture, la musique et la danse, elle offre des moyens d'expression alternatifs particulièrement utiles pour ceux qui ont des difficultés de communication. Par le biais de l'art, les individus peuvent non seulement explorer et comprendre leurs émotions, mais aussi développer leur estime de soi, réduire leur stress et améliorer leur bien-être général¹.

¹ CHIU, Y. H., HWU, H. G., & CHANG, H. J. Art therapy for psychiatric disorders: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*, 2015, p 42, 68-77.

Conclusion :

L'art-thérapie s'impose aujourd'hui comme un complément précieux aux approches médicales conventionnelles. En mobilisant la puissance expressive de l'art, elle réduit le stress et la douleur, renforce l'identité, soutient la santé mentale et améliore la qualité de vie des patients. Si des efforts scientifiques restent nécessaires pour consolider sa base empirique, son rôle dans la prise en charge globale de la maladie illustre l'évolution vers une médecine centrée sur la personne, où le soin du corps s'allie à celui de l'esprit.

L'art-thérapie se fonde sur les aspects fondamentaux de l'imaginaire¹, de la matière et du symbole dans le processus de rétablissement. De l'imaginaire, nous retiendrons surtout l'accès à un langage qui correspond davantage au monde émotif, des souvenirs et des blocages qui s'expriment par une représentation figurée ou symbolisée. Celle-ci permet au client d'être actif, d'agir par voie détournée sur son inconscient, tout en permettant d'exprimer l'inexprimable. Non seulement l'imaginaire valide l'expérience subjective émotionnellement chargée, elle en permet la transformation sincère et authentique.

En somme, un processus art-thérapeutique permet de se « re-créer ». Klein² soutient à cet effet que ce processus entraîne une plus grande cohérence entre la réalité et les projections imaginaires concrétisées par les œuvres, entre sa vie, sa subjectivité et sa transformation. Ce processus est rendu possible par le contexte et la relation art-thérapeutiques, le climat sécuritaire et l'ouverture à toutes projections créatives et narratives.

¹ LEGRAND, P. (2017). L'art-thérapie : enjeux et perspectives en milieu hospitalier. *Revue Francophone de Psychologie de la Santé*, 24(3), 45–58.

² KLEIN, Jean-Pierre (2010). L'art-thérapie. (7e éd.) Paris : PUF.

Bibliographie

✓ Ouvrages :

- CHIU, Y. H., HWU, H. G., & CHANG, H. J. Art therapy for psychiatric disorders: A systematic review. *Arts in Psychotherapy*, 2015.
- FRANKL, Victor Emil. (2012). *Le Dieu inconscient*. Paris : InterÉditions. (L'ouvrage original a été publié en 1988).
- HAMEL, Johanne et LABRECHE, Jocelyne. (Dir.). *Découvrir l'art-thérapie*. Paris : Larousse, 2010.
- JUNG. Carl Gustav. (1995). *L'âme et la vie* (J. S. Jacobi, trad.). Paris : Buchet / Chastel. (L'ouvrage original a été publié en 1963).
- JUNG, Carl Gustav. (1973). « Ma vie ». *Souvenirs, rêves et pensées recueillis par Aniela Jaffé* (R. Cahen et Y. Le Lay, trad.). Paris : Gallimard. (L'ouvrage original a été publié en 1963).
- KANDINSKY, Wassily. (1989) *Du spirituel dans l'art, et dans la peinture en particulier*. (3e éd.) St-Armand : Denoël (Denoël trad.) (L'ouvrage original a été publié en 1954).
- KAPLAN, Frances F. (2007). *Art Therapy and Social Action*. Philadelphia : Jessica Kingsley.
- KLEINMAN, Arthur. *Les récits de maladie : souffrance, guérison et condition humaine*. Basic Books, New York, 1988.
- KLEIN, Jean-Pierre (2010). *L'art-thérapie*. (7e éd.) Paris : PUF.
- MALCHIODI, Cathy A. (2003). « *The Art and Science of Art Therapy* ». *Handbook of Art Therapy*. New York : Guilford.
- MAXINE B. Junge ; PAIGE P. Asawa, *Histoire de l'art-thérapie aux États-Unis* Livre de poche1994.
- OXHANDLER, Holly & Pargament, Kenneth. (2014) « *Social work practitioners' integration of clients' religion and spirituality in practice : a literature review* ». *Social Work*, 59.
- SHUSTERMAN, Richard. (2008). « *Art and religion* ». *Journal of Aesthetic Education*, 42(3).

- VICK, Randy M. (2003). « A Brief History of Art Therapy ». Dans Cathy A. Malchiodi (Dir.), *Handbook of Art Therapy*. p. 5-16. New York : Guilford.

✓ **Articles :**

- FANCOURT, D. ET FINN, S. Quelles sont les données probantes concernant le rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être ? Une revue exploratoire Juin 2020 *Revue nordique des arts, de la culture et de la santé* 2(01) :77-83 DOI : 10.18261/issn.2535-7913-2020-01-08.
- GANTT, L., & TINNIN, L.W. (2009). Arguments en faveur d'une approche neurobiologique du traumatisme et ses implications pour l'art-thérapie. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 148-153. doi: 10.1016/j.aip.2008.12.005
- LEGRAND, Patrick (2017). L'art-thérapie : enjeux et perspectives en milieu hospitalier. *Revue Francophone de Psychologie de la Santé*, 24.
- STUCKEY, HL ET NOBEL, J. (2010) Le lien entre l'art, la guérison et la santé publique : une revue de la littérature actuelle. *American Journal of Public Health*, 2009.

✓ **Thèses :**

- LAMBERT, Jacinthe (2013). L'expérience humaine positive en art-thérapie. Thèse. Université de Sherbrooke.
- PELLETIER, Lise. (2013). L'empowerment et l'art-thérapie : Enjeux et perspectives. Mémoire de maîtrise, Rouyn-Noranda, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.
- SACK, Joanabbey. (2014). Favoriser la communication chez les adultes ayant un trouble envahissant du développement : un projet de recherche basé sur une approche neurologique voix-mouvement adaptée. ACFAS, Montréal.

✓ **Site web consulté :**

- AATQ – Association des art-thérapeutes du Québec (2012). À propos de l'art-thérapie. Qu'est-ce que l'art-thérapie ?
- Document consulté le 9 janvier 2023 de <http://www.aatq.org/arttherapy#jump9>.