

L'Art Thérapie

ouvrir le rideau

par Véronique DREHSEN

En 1985, sa licence de droit en poche, Véronique Drehsen ouvre son cabinet d'avocat et se spécialise dans le droit des assurances.

Féminine jusqu'au bout des doigts, elle jongle entre ses trois enfants et sa carrière... Un terme qui la ferait sans doute hurler de rire car, pour elle, réussir sa vie est un art à la fois difficile et léger qui s'exerce au quotidien, une philosophie positive qu'elle a acquise au gré de ses expériences et qu'elle partage avec générosité.



«L'avocat évolue» - technique mixte
(pastel sec - pastel gras - collage)

Je referme le dossier où j'ai mis un point final à mon projet de conclusions, et je reprends mon stylo, bien décidée à m'accorder une récréation avant d'ouvrir un autre cadeau de la pile de « 747 » qui tanguent au gré de mes courages...

Une fine pluie de juin ruisselle, sans interruption depuis le matin, sur l'îlot de verdure que j'aperçois depuis mon bureau... Mon rayon de soleil « perso » sera donc le temps joyeux que je vais m'accorder en revenant vers vous. Si vous êtes toujours en train de me lire, c'est que vous êtes impatient d'en savoir plus sur l'art-thérapie !!

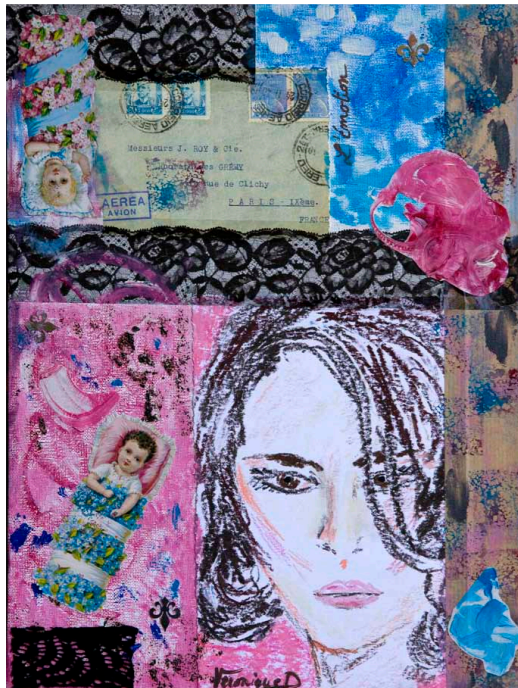
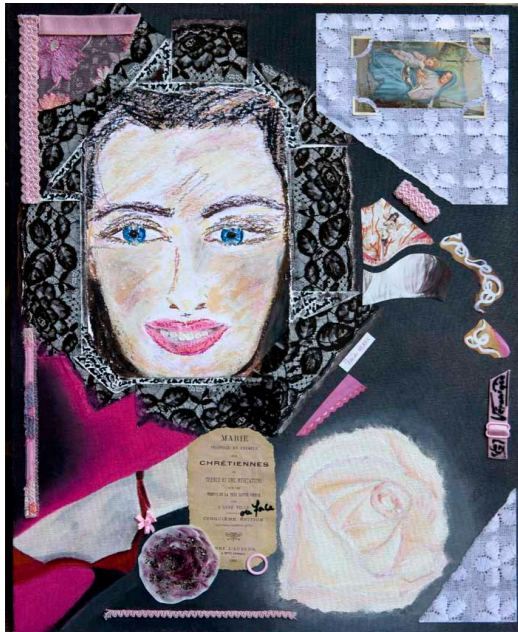
Je vous sens trépigner devant mes atermoiements qui n'ont d'autre objectif qu'officiellement, d'aiguiser votre

curiosité et, officieusement, de retarder l'exercice difficile consistant à partager sa connaissance sans pontifier !

Bon, j'y viens... plus de manœuvres dilatoires...

Et donc, l'art-thérapie, quid ?

L'art-thérapie est une approche psychologique (si, si !) qui utilise la spontanéité de la création réalisée au moyen de différents médias proposés en atelier par le thérapeute : argile, dessin (ma préférence : les yeux fermés), peinture (là, on peut regarder pour éviter d'en mettre partout !), collages, contes (j'en tiens un en réserve pour vous seuls, celui que j'ai été invitée à concocter dans le cadre d'un des modules de ma formation « Jung et les contes en psychanalyse »)...



L'art-thérapie est une méthode qui s'applique dans un cadre suffisamment sécurisé et bienveillant que pour autoriser l'expression de soi.

Et vous vous souviendrez (mais si, je vous l'ai déjà dit !) que le premier garant de cette sécurité est le non-jugement, évidemment du thérapeute accompagnant mais surtout non-jugement de la personne qui crée au regard de sa propre création.

Ce sont des projections de soi qui sont exprimées à travers l'œuvre, et il est essentiel de les interroger sans les enfermer, et de les laisser s'exprimer sans autocritique et jugement – souvent sévère – envers soi-même.

Cette expression est aussi cadrée, « encadrée », par le questionnement non intrusif du thérapeute et c'est donc un des moments de la séance où l'on utilise l'expression verbale après avoir créé...

L'art-thérapie produit toute son efficacité à plusieurs niveaux :

- Le premier bénéfice, d'ordre ludique, est qu'elle permet de revenir à la créativité première qui existe chez tous, mais qui est souvent oubliée car étouffée par l'habitude des raisonnements analytiques quotidiens : en bref, on s'amuse !
- D'autre part, l'art-thérapie favorise une forme d'expression non-verbale qui entraîne le relâchement apaisant du mental, si souvent sollicité ; en bref, on se détend !

Autre bénéfice, les projections exprimées par la création relèvent de la symbolique personnelle (on dessine spontanément un arbre ou un soleil par exemple) ; cette approche métaphorique facilite l'expression de soi en raison même de la mise à distance que l'œuvre créée permet : ainsi, « je » parle du choix de l'arbre dessiné, de ce qu'il m'évoque, de l'émotion éventuellement suscitée mais « je » ne suis pas l'arbre...

Enfin, la création guidée par un spécialiste formé à la thérapie permet la voie d'accès à la réserve énorme des ressources de notre inconscient, et enclenche un processus d'auto-transformation à travers les œuvres ou créations pour donner un sens constructif à ses questionnements.

Et tout cela, je vous le rappelle, en s'amusant ! Il est intéressant de relever que selon la définition supposée savante du « Petit Robert », divertir est également synonyme de « détourner » (du dur labeur ?) mais



« L'émotion » 1 - Technique mixte- (pastel gras - huile - collage)

heureusement, synonyme aussi de... récréer... Se récréer grâce à l'art-thérapie, quelle jolie perspective...

C'est donc un outil psychologique indirect mais rapide et agréable, même si à certains moments des émotions plus difficiles, étranglées ou « oubliées », émergent et sont accueillies au cours d'une séance.

L'art-thérapie est une méthodologie à part, qui ne veut pas à tout prix être une réponse de plus, répondre aux « pourquoi », mais qui propose d'enclencher un processus de résonance avec soi-même tout au long d'un cheminement ludique et spontané vers un fonctionnement intérieur apaisé.

Voilà ! J'ai tenté de ne pas jargonner (et c'est peut-être dommage, car au 15ème siècle, ce terme avait le sens de « gazouiller » !), et si certains d'entre vous estiment que j'ai raté l'exercice, je les renvoie avec douceur vers les expériences que nous connaissons tous consistant à commenter un arrêt de cassation (toujours follement clair !) en langage limpide et compréhensible (!) à

notre client, « homme de la rue » comme le nommait – sans rire ! – l'estimé professeur Cyr Cambier...

Me voici déjà rendue à la fin de ma récréation...

Empruntant à Verlaine, j'ai envie de vous dire, en vous quittant ici, « Votre âme est un paysage choisi » et l'art-thérapie invite chacun à le recolorier... Très bonne rentrée judiciaire à tous... et courage ! Ce n'est qu'une année trépidante de plus qui vient s'ajouter à l'arriéré !

Peut-être à bientôt,

Véronique Drehsen

* Extrait de l'œuvre de Paul Verlaine, « Fêtes Galantes – Clair de Lune »