

L'art-thérapie, une autre façon de s'exprimer

Aider à surmonter les difficultés physiques, psychologiques ou émotionnelles, c'est le défi de l'art-thérapie. Conférence et ateliers de découverte à Divatte-sur-Loire avec Emmanuelle Juillard.

Entretien

Emmanuelle Juillard, art-thérapeute à Nantes.

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

C'est utiliser un support artistique, généralement le dessin ou la peinture, mais aussi le modelage, la photographie, les marionnettes, le collage, pour s'exprimer à la place des mots. Il trouve sa place quand la verbalisation est trop dure, difficile ou impossible, du fait d'un problème physique comme le bégaiement, l'accident cardio-vasculaire ou le mutisme. C'est aussi un moyen pour traduire ce que les mots n'arrivent pas à révéler, quand le mental tourne en boucle autour des mêmes idées, ou quand l'esprit conscient empêche l'inconscient de se manifester.

Qui peut pratiquer l'art-thérapie et pourquoi ?

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, aucune prédisposition artistique n'est nécessaire : l'art-thérapie s'adresse à tout public, de l'artiste au gribouilleur ! Je reçois des enfants, adolescents, adultes et seniors. Mes interventions vont du développement personnel à la thérapie, en fonction des besoins de chacun. Les motifs sont divers : colère, peurs, timidité, manque de confiance en soi, difficultés relationnelles, à l'école, séparation, préparation d'examen. Chez l'adulte, on traite, entre autres, le stress professionnel, le burn out, la dépression, le deuil, les addictions...

Quels sont les bienfaits ?

Les publications scientifiques sont de plus en plus nombreuses sur l'efficacité de l'art-thérapie. Sur des personnes sujettes au stress et à



Avec l'art-thérapie, Emmanuelle Juillard utilise le support artistique comme moyen d'expression pour surmonter des difficultés.

l'anxiété, on observe une diminution significative des symptômes. Concernant les patients atteints de cancer, il est démontré une diminution des niveaux d'anxiété et de dépression, une amélioration de leur qualité de vie, une meilleure capacité à affronter la maladie. (Source : www.passeportsante.net)

Cette discipline a le vent en poupe. D'où vient-elle ?

Si la discipline en tant que telle est nouvelle, l'idée d'utiliser l'art à des fins thérapeutiques se retrouve dès la Grèce antique et jalonne l'histoire à travers les civilisations, comme la pratique très connue des mandalas chez les bouddhistes. L'art-thérapie devient une discipline à part entière vers les années 1930, d'abord en Angleterre et aux États-Unis, avant de gagner le reste de la planète. En France, elle trouve progressivement

sa place au sein des hôpitaux. Les cabinets libéraux sont aujourd'hui de plus en plus nombreux.

Vendredi 22 janvier, à 20 h, conférence sur l'art-thérapie, ateliers d'expérimentation le **samedi 23 janvier**, à 9 h 30 (enfants 5-10 ans) et à 11 h (adultes et adolescents), à la bibliothèque municipale de La Chapelle-Basse-Mer, Divatte-sur Loire. Inscriptions gratuites : tél. 02 40 33 37 93.