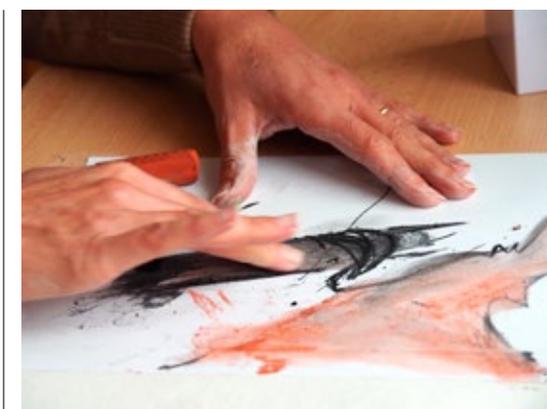


L'ART à la rescousse



L'art-thérapie séduit de plus en plus de Belges. Méthode de développement personnel ou thérapie, elle ouvre la voie à une meilleure connaissance de soi. Quand la création artistique nous emmène vers de nouveaux horizons personnels !

TEXTE :
ELODIE DEVILLERS



Peindre, sculpter, dessiner... permet de poser un autre regard sur la complexité humaine.

Une agréable lumière diaphane pénètre dans l'atelier de Natacha Pirotte. Cette ingénieure de formation a opéré un changement radical de carrière il y a six ans. Désireuse d'exercer un métier davantage axé sur l'humain et la créativité, elle se forme à l'art-thérapie et crée dans la foulée art'n'ME. Aujourd'hui, elle anime des ateliers basés sur la médiation artistique, à des fins de développement personnel et de thérapie, en groupe ou individuellement. Le but : se reconnecter à soi, à son imaginaire, à sa capacité de créer, voire de guérir de certains traumas ou accidents de parcours, qui alourdissent notre existence. « Il s'agit d'un accompagnement thérapeutique au travers d'un processus créatif qui agit comme moteur de transformation », explique Natacha Pirotte. « D'œuvre en œuvre, on exprime quelque chose au travers d'un média, qui nous transforme et fait sens. On vient ici pour mieux se connaître, se faire du bien, se 'réaligner'. La médiation artistique permet ce développement personnel. D'autres recherchent une réponse à leurs souffrances. Mais la frontière entre les deux est parfois ténue ! »

LA TERRE, MATIÈRE ARCHAÏQUE

Pour mieux comprendre le concept, j'ai plongé 'mes mains dans le cambouis' en expérimentant la méthode ! L'atelier de Natacha regorge de mille et un matériaux afin d'ouvrir tous les champs possibles. Plusieurs médias sont proposés : la peinture, le collage (il serait plus rassurant, car plus mental de par les images qui

s'offrent à nous), la terre glaise (plus 'archaïque' comme matière, donc révélatrice émotionnelle). Chaque matière aurait des propriétés qui induisent des ressentis émotionnels différents. J'opte pour la terre glaise. La séance débute par un temps de recentrement sur soi, à l'aide d'une mini séance de méditation, qui permet aussi d'être dans l'instant présent. Les yeux fermés, je pose ensuite mes mains sur la terre et Natacha m'invite à les laisser agir. La grosse motte informe devient rapidement un boudin patiemment lissé que mon 'ressenti' imagine être un petit bras humain. La froideur de la terre se réchauffe petit à petit, on dirait même qu'elle transpire quelque peu !

CRÉER SANS PRÉJUGÉS

Alors que mes mains s'arrêtent, Natacha m'invite à ouvrir les yeux et à poursuivre le processus créatif, tout en m'indiquant que mon œuvre ne doit pas forcément être esthétique et qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réalisation. « Il ne s'agit pas d'un atelier d'art, nous ne sommes pas là pour apprendre une technique d'artisanat ou artistique, comme à l'académie. Même si la fréquentation de cette dernière peut nous procurer du bien-être. Ici, il y a une dimension thérapeutique : en créant, on se reconstruit. La médiation permet de poser un autre regard sur la complexité humaine. L'art, parce qu'il favorise l'usage de symboles, de concepts, de métaphores, permet de figurer cette complexité, il donne accès à notre puits



☞
Natacha Pirotte,
animatrice d'ateliers de
médiation artistique.

émotionnel et permet une mise à distance. Il révèle de nouvelles informations sur nous-même, mais permet aussi d'élargir la palette de couleurs de notre réalité.»

MA COSMOGONIE

Enfant, je me rappelle jouer avec de la terre glaise comme celle que je manipule aujourd'hui. Cela devait se passer à l'école et je vois encore le fil à couper que manipulait la maîtresse. Je demande à Natacha si elle en possède un. Elle me donne une ficelle et je coupe le boudin de terre en rondelles, tel un saucisson ! Les cinq rondelles se transforment ensuite en grosses perles de collier. J'y dessine des sortes de scarifications ethniques. L'art-thérapeute m'offre une page vierge sur laquelle je suis invitée à dessiner 'l'environnement du collier'. Là encore, plusieurs outils sont proposés : peinture, feutres, pastels, fusains. J'opte pour les deux derniers,

curieuse de ces techniques que je ne connais pas. Une maison-case, une nature sauvage et d'autres symboles virevoltent autour du collier, créant un univers qui pourrait être celui de mes envies, de ce que je souhaite créer, construire. Mon œuvre s'intitule 'cosmogonie' !

PLUS DE COHÉRENCE

« L'art-thérapie renforce la cohérence de la personne. Créer nous engage tant au niveau sensoriel, émotionnel, psychique que mental, dans une résonance de l'être entier. La personne apprend donc à mieux naviguer entre ses différents niveaux de ressources et d'intelligence. Le but est aussi de transposer cette expérience à d'autres situations de la vie courante. Ce qui est intéressant, c'est que les œuvres produites sont autant de jalons qui permettent de mesurer le trajet parcouru. » Pour ma part, mon œuvre doit encore 'évoluer', mais la médiation artistique comme source de connaissance de soi, recèle bien des secrets qui ne demandent qu'à être explorés ! •

Infos : www.artnme.be

ÉLARGIR LA PALETTE DE COULEURS DE SA RÉALITÉ //

Aux origines

La filiation de l'art-thérapie est à rechercher du côté des surréalistes et de leur quête interprétative. Mais aussi de l'art brut, terme attribué à Jean Dubuffet pour désigner des œuvres créées instinctivement par des personnes vivant en marge de la société. L'art-thérapie nous invite à nous reconnecter à cette pulsion première, vitale, intime et authentique. Il y a aussi l'idée de sublimer ses pulsions grâce à l'expression artistique. Sa dimension plus thérapeutique aurait été mise en lumière dès 1938 par l'artiste peintre Adrian Hill, qui passait ses journées à peindre dans sa chambre, alors qu'il était hospitalisé pour une tuberculose, et dont l'état de santé se serait amélioré grâce à sa pratique artistique. Une certaine filiation avec la psychanalyse est également de mise, puisque l'on va puiser dans notre inconscient pour guérir, au travers des images. Enfin, l'art-thérapie s'inspire aussi de la psychologie positive : après avoir débroussaillé le terrain problématique, l'on se focalise sur le futur pour se (re)construire.