



La créativité, l'art-thérapie, l'expression créatrice

« Je pense que le thérapeute n'est que le facteur déclenchant qui aidera l'être sur le chemin de son évolution à aller chercher les réponses à son questionnement à l'intérieur de lui-même. »

Par Mireille Cuendet



©M. Cuendet

De tout temps, j'ai dessiné, créé, bricolé. Qu'est-ce que cela pouvait bien m'apporter? La créativité est étrange, un peu mystérieuse, mais le bénéfice était de me sentir mieux. Puis il y a eu des enfants, dans mes cours de poterie classique, qui spontanément me racontaient leurs problèmes, leurs soucis, que ce soit avec l'école ou à la maison. Ce fut le déclencheur de mon propre questionnement sur la créativité ou l'expression créatrice. Qu'est-ce qui faisait que les enfants ou adultes se confiaient lorsqu'ils créaient quelque chose?

L'homme a toujours créé pour s'exprimer, pour communiquer, pour faire plaisir aux dieux, etc. Mais qu'est-ce que la créativité, si ce n'est la capacité d'imaginer ou de découvrir une idée originale? Tout un chacun crée quelque chose, que cela soit dans le monde scientifique, dans l'ingénierie, dans le monde financier, artistique ou culinaire, etc.





Qu'est-ce qu'un homme ?

L'homme est constitué d'un corps physique combinaison d'éléments appartenant aux trois autres règnes, mais aussi des quatre éléments. Un être humain, c'est aussi quatre corps : physique, psychique, une âme et la force vitale. Tout cela pour dire que l'être humain est un être complexe dont il faut tenir compte de tous les éléments pour essayer de le comprendre afin de l'aider à trouver ses ressources enfouies en lui.

Je pense que le thérapeute n'est que le facteur déclenchant qui aidera l'être sur le chemin de son évolution à aller chercher les réponses à son questionnement à l'intérieur de lui-même. Le thérapeute est le révélateur. Tous, nous avons toutes les réponses à l'intérieur de nous. Mais comment les trouver ?

L'expression créatrice

L'expression créatrice n'est pas la seule technique pour se connaître. Chacun doit trouver celle qui conviendra le mieux à son cheminement.

L'art est un petit mot contenant des idées gigantesques et souvent faisant peur au quidam. L'art-thérapie est un ensemble de techniques permettant à tout un chacun d'utiliser son potentiel artistique à des fins thérapeutiques. Il n'est en aucun cas besoin de savoir peindre, dessiner, modeler, chanter, écrire ou déclamer.

L'expression créatrice permet à l'individu de s'exprimer en vue d'un épanouissement, d'un mieux-être sans utiliser la parole. Il y a aussi le côté jeu, se laisser aller à la détente et réussir à rire de ce que nous exprimons et de qui nous sommes.

Les techniques

Il y a plusieurs techniques qui peuvent être utilisées, mais selon ce que l'individu veut faire ou selon où il en est, il choisira une technique ou une autre. Dans les ateliers que j'anime, il est possible de travailler, en s'amusant, différentes techniques de peinture, de dessin, de modelage et d'écriture. Au fil des années, ma technique s'est affinée et mon écoute de l'autre aussi.



«L'art est un petit mot contenant des idées gigantesques et souvent faisant peur au quidam. L'art-thérapie est un ensemble de techniques permettant à tout un chacun d'utiliser son potentiel artistique à des fins thérapeutiques.»



Peinture – dessin

La plupart du temps, quand je parle dessin, la réponse que les gens me donnent est qu'ils ne savent pas dessiner. Qu'est-ce que ça cache? Des peurs, des critiques reçues il y a longtemps? Je veux bien croire qu'ils ne savent pas dessiner de manière académique, mais tout le monde sait dessiner. C'est un des premiers modes d'expression du petit enfant. Lui non plus ne sait pas dessiner, mais il sait gribouiller. J'adore utiliser le gribouillage car il permet de se détendre; il permet de respirer et de se concentrer sur la respiration.

De toute manière, il n'est pas question de dessin représentatif. Je pense qu'il est nécessaire de dessiner ce qui nous dérange de manière symbolique ou juste avec des couleurs plutôt que de tout garder dedans. « Faire du beau dedans et non sur la feuille », voilà l'objectif.

Dans le cadre de mon atelier, il y a plusieurs techniques comme la peinture à l'eau sur papier mouillé, la gouache, la peinture inspirée sur toile, le dessin au pastel sec, le dessin au fusain, aux feutres, etc. Il y en a pour chacun et chacun est libre de choisir ce qu'il veut essayer.

Les mandalas ont aussi une grande part dans les thérapies artistiques.

La position du peintre est importante. C'est un élément à prendre en compte pour permettre à la personne d'avancer. Avec la position, il y a la respiration. Dans chaque technique, je propose aussi des exercices de dessin en lien avec la respiration.



Modelage – terre

Ma matière de prédilection est la terre, car je la travaille depuis plus de trente ans. Aussi j'ai mis des exercices au point où ai transformé des exercices de peinture en exercices en terre, mais il ne faut surtout jamais oublier les dimensions psychiques et de l'âme. La terre est aussi un grand révélateur de ce qu'il se passe dans notre âme. Par exemple: si je décide de créer une pièce en poterie classique pour une amie ou un membre de ma famille et que j'ai un contentieux avec cette personne, il sera difficile d'avoir une pièce finie sans qu'elle se casse. Même le plus petit contentieux que l'on a oublié, mais qui n'a jamais été réglé, peut perturber un être humain et ressortir. Ainsi la terre me permettra de prendre conscience qu'il y a un problème, puis le mieux sera d'aller discuter avec cette autre personne et finalement de refaire la pièce.

Vous me direz mais puisque je ne m'en souvenais pas, ça ne me dérangeait pas! Mon âme s'en souvenait et tout finit par ressortir d'une manière ou d'une autre. Et finalement, autant le faire sortir à travers la terre qu'au travers d'une maladie.



Atelier-détente

Mon atelier se nomme « atelier-détente », car même si le travail effectué remue, fait pleurer, rire ou bâiller de bon cœur, l'essentiel est de trouver la détente et d'aller mieux.

Je sais ô combien c'est important d'entrer dans une démarche de recherche de soi afin d'aller mieux et d'appivoiser les fantômes du passé. Je me suis mise en chemin il y a longtemps et cela m'a permis, entre autre, d'être encore plus à l'écoute de l'autre puisque j'ai nettoyé chez moi. Depuis de nombreuses années, je travaille sur moi et régulièrement il y a une nouvelle pelure d'oignon à enlever.

Chaque thème traité, comme le lâcher-prise, redonner un sens à sa vie, se retrouver après une maladie, se libérer du stress, etc., trouve son exercice et sa technique, et ça que ce soit pour les enfants ou les adultes.

Les enfants, aujourd'hui, sont très sollicités et ont une rapidité d'esprit étonnante. Du coup certains formateurs se trouvent désemparés devant ce phénomène. Un enfant n'a pas forcément envie de se raconter, ainsi l'art lui permettra de s'exprimer et de se faire comprendre de son éducateur.

Parmi cet éventail de techniques, chacun, adulte ou enfant, trouvera l'approche qui lui conviendra pour mieux se connaître.

Qu'est-ce que la créativité si ce n'est la capacité d'imaginer ou de découvrir une idée originale ?



En savoir plus...

Mireille Cuendet

Atelier Détente

Rte du soleil 2 • 1752 Villars-sur-Glâne • 079 293 70 69

www.atelier-detente.com

À lire : « Inspiration d'un instant », livre de poésie sorti en novembre 2015