

Les art-thérapies en période de confinement

Sandrine Pitarque



Sandrine Pitarque

Dramathérapeute, enseignante, co-responsable de la spécialité dramathérapie du Master mention création artistique de l'Université de Paris ; Metteuse en scène et superviseuse

E-Mail : sandrine.pitarque@gmail.com

Les art-thérapies (1) sont l'utilisation des processus et des outils artistiques à des fins thérapeutiques. Ils s'appuient sur un cadre à la fois rigoureux et créatif pour accompagner les personnes et les groupes vers un mieux-être physique, psychique ou social. Les quatre grandes formes en sont la musicothérapie, la danse thérapie, la dramathérapie et l'art (plastique) thérapie. Elles peuvent se décliner en vidéothérapie, clownthérapie, etc.

Les art-thérapeutes sont présents à l'hôpital : pédopsychiatrie, psychiatrie, médecine générale ou service de rééducation. Ils sont intégrés à l'équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, psychomotriciens, orthophonistes, infirmiers). Ils apportent un complément en termes de travail sur la confiance en soi, l'imaginaire, les émotions, la conscience du corps dans un espace, entre autres exemples. Ils interviennent également dans les secteurs éducatifs et sociaux. Ils y proposent différents dispositifs selon les problématiques : prévention, socialisation, atténuation des conflits, (ré)insertion, etc. Enfin, les art-thérapies sont présents en développement personnel où ils offrent une alternative intéressante aux psychothérapies verbales, en particulier pour les enfants et les adolescents en introduisant une médiation qui peut faciliter l'alliance thérapeutique.

Pourquoi recourir aux arts-thérapies en période de confinement ?

Les intérêts des arts-thérapies, dans cette période sociale et individuelle extra-ordinaire, sont principalement :

Le recours à la créativité

La créativité est sollicitée autant chez les professionnels que chez les participants. Les processus créatifs remettent en route des processus psychiques dépassant le seul besoin de survie : socialisation, estime de soi, apprentissage. D.W. Winnicott (2) évoque ainsi la « pulsion de créativité » comme un élément fondamental du psychisme humain.

L'appui sur les ressources

La « stratégie du détour » (3) que proposent les art-thérapies permet de laisser de côté, pour un temps au moins, le problème principal (symptômes, situation traumatique). Elle pousse les personnes à retrouver ou développer des ressources propres (imaginaires, corporelles). Non seulement les participants oublient leur problème pendant le temps de l'atelier, mais aussi ils développent *mine de rien* des compétences qui leur serviront le reste du temps.

L'étayage sur le groupe

Celui-ci peut être déjà existant (groupe d'art-thérapie en institution, par exemple). Il s'agit alors de le prolonger. Le dispositif subira inévitablement des transformations dont il faudra veiller à ce qu'elles ne mettent pas en péril le cadre fondamental. Mais le groupe peut aussi se créer *ex nihilo* à l'occasion du confinement. Il se construira à travers le partage d'une production artistique commune. Sentir qu'on fait partie d'un groupe extérieur permet de lutter contre les effets néfastes de la solitude, d'une part, et de l'éventuelle toxicité du groupe primaire familial avec qui on est confiné, d'autre part.

Le recours au symbolique

Prolongeant le groupe dans une dimension plus abstraite, il est un élément fondamental de lien entre les personnes, même sans présence physique : le symbole nous relie même à distance. C'est aussi un élément fondamental d'élaboration psychique, alors même que de nombreux événements symboliques sont supprimés en période de confinement (enterrements avec tous les proches, réunions de famille ou amicales autour d'un anniversaire, d'une naissance, par exemple). Apporter une dimension symbolique aux personnes souffrantes peut les aider à recréer un lien avec leur histoire, leur communauté, leur culture.

Comment penser un dispositif d'art-thérapie à distance ?

Nous allons tenter de donner différentes possibilités de prise en charge à distance avec les art-thérapies, en fonction des problématiques.

Continuation d'un groupe ou d'une thérapie individuelle existant

Garder le lien, entretenir la dynamique groupale et créative, soutenir pendant cette période difficile, sont les principales raisons qui poussent à maintenir l'existence des groupes d'art-thérapie déjà présents, notamment en institution. Le premier enjeu ici est de veiller à ne pas mettre en péril le cadre existant. Par exemple, pour un groupe de dramathérapie en psychiatrie adolescente s'inscrivant dans une approche psychothérapeutique (4), et où la règle de confidentialité était un enjeu essentiel, il a été décidé de ne pas continuer le groupe ; les jeunes étant confinés dans leur famille, les échanges risquaient en effet de n'être pas suffisamment protégés. Le groupe peut être suspendu pendant toute la période de confinement et le lien est gardé individuellement par les soignants.

La première question à se poser est donc : quel est mon cadre de travail dans ce groupe, quels sont mes objectifs, et ceux-ci sont-ils compatibles avec la situation des personnes ?

Si la réponse est oui, il s'agit alors de réfléchir à des dispositifs de travail à distance. On pourra s'appuyer sur le thème travaillé cette année, sur les techniques déjà utilisées, sur des supports partagés auparavant, pour bien ancrer ce nouveau dispositif dans la continuité du précédent. Nous verrons plus loin plusieurs exemples de dispositifs en cours selon les populations.

Création d'un nouveau groupe ou d'une nouvelle prise en charge individuelle

Cette période va voir l'émergence de demandes de prise en charge spécifiques. Personnes âgées dont la solitude est aggravée, familles où les dysfonctionnements sont accentués, adolescents en souffrance. Les professionnels qui identifient ces problématiques peuvent faire appel à un art-thérapeute pour mettre en place une prise en charge individuelle ou groupale spécifique.

Il semble important de noter ici que la mise en place d'un dispositif d'art-thérapie nécessite la présence d'un thérapeute. Il ne s'agit pas seulement de donner des consignes d'écriture ou de dessin au moyen d'une vidéo ou un « kit ressource », comme on peut le faire par exemple pour aider les parents en population générale. Il s'agit aussi d'accompagner le processus thérapeutique grâce au processus créatif : recevoir la production réalisée à partir de la consigne, l'écouter, la regarder, éventuellement en dire quelque chose. C'est cet accompagnement spécifique qui donne tout son sens à la démarche art-thérapeutique.

Voyons maintenant quels moyens concrets sont à la disposition des art-thérapeutes et des équipes pour mettre en place un travail créatif à distance.

Les outils de lien possibles

Le téléphone

C'est parfois le seul lien qui reste avec les personnes confinées chez elles. C'est celui principalement utilisé par les équipes pour prendre des nouvelles. On peut aussi donner une consigne, ou encore récupérer le résultat d'une production écrite, on peut improviser un dialogue inventé.

Pour les personnes qui n'ont pas d'autre connexion, on pourra aussi s'appuyer sur les professionnels qui les entourent (antenne de soin pour des patients qui ont un traitement régulier à prendre, soignants pour les personnes en résidence) pour échanger des consignes. Il faut alors veiller à la confidentialité des échanges.

Le smartphone

Il va permettre d'échanger non seulement des mots mais aussi des photos, des vidéos, et il va permettre de se connecter à différentes applications.

Les réseaux sociaux existants

Facebook (page commune qui peut être privée), Snapchat (photo et vidéo, à caractère éphémère), YouTube (vidéo), Tiktok (vidéo et musique), Soundcloud (musique), Flickr (photo). Les jeunes y sont souvent très présents. Ces outils peuvent être intéressants dans des cadres sociaux-éducatifs. Le cadre clinique en revanche demande des aménagements vis-à-vis de la confidentialité des échanges qui n'est pas toujours compatible avec ces outils. L'art-thérapeute peut se créer un compte spécial ou une page privée qui va permettre d'échanger avec chaque personne et/ou en groupe. Chaque plateforme a ses spécificités d'usage qui vont permettre des utilisations différentes.

La création d'un blog

Un blog spécialement créé pour le groupe va permettre d'échanger des contenus : photos, vidéos, textes. Il est important de le rendre privé afin de ne pas exposer les échanges à l'extérieur du groupe.

Les applications de communication à distance

Skype et Whatsapp sont les plus connues. Zoom connaît un essor formidable depuis le début du confinement. A partir d'un compte, on peut organiser très facilement des réunions où les participants se voient et s'entendent. Une telle réunion peut facilement devenir un atelier de théâtre par exemple. On pourra désactiver la fonction enregistrement pour garder la dimension éphémère d'un atelier à médiation théâtrale.

Certaines de ces applications peuvent aussi être utilisées avec des logiciels sécurisés fournis par les hôpitaux.

Exemples de dispositifs

Ce chapitre a été rendu possible grâce à la créativité des art-thérapeutes de [l'association Je d'enfant et d'adolescent](#) qui ont bien voulu partager leurs dispositifs en cours d'expérimentation. Merci aussi aux étudiants de Master 1 création artistique mention Dramathérapie de l'Université de Paris qui ont inventé et testé différentes consignes ici relevées.

Création d'un blog pour continuer la dynamique créative d'un groupe de jeunes en pédopsychiatrie

Groupe, créativité, expression et élaboration de ce qui nous arrive, projection vers l'après

Ce groupe se retrouvait chaque semaine pour créer un spectacle ensemble. Cet objectif a dû être oublié dès le début du confinement car l'annulation d'autant de répétitions ne le rendait plus faisable. Il a été remplacé par celui de créer une vidéo ensemble, qui pourra aussi constituer un événement en fin d'année puisqu'on pourra le partager (avec les équipes soignantes, les autres patients et les familles).

Pour cela, la dramathérapeute, les stagiaires et les soignants qui accompagnent le groupe depuis le début de l'année, ont mis en place ce suivi :

- Création d'un blog et partage de son adresse ;
- Récupération de tout ce qui avait été déjà proposé par les jeunes lors des différents ateliers : texte de chanson de rap, vidéo de danse, enregistrement d'une chanson, etc. ;
- Appel régulier de chaque patient pour donner de nouvelles consignes créatives sur le thème de travail (les lumières) ;
- Mise en place de moments communs via la plateforme zoom.

Atelier théâtre pour enfants en foyer d'accueil via la plateforme Zoom

Groupe, créativité, jeu, expression des émotions

Pour des enfants accueillis en foyer, il est mis en place un atelier théâtre quotidien pendant toute la période du confinement. Ce groupe donne aux plus jeunes un espace de parole indépendant du reste du groupe. Leurs émotions peuvent s'exprimer et s'élaborer. Il permet aussi une respiration aux éducateurs.



Exemple d'une figure collective réalisée avec un groupe d'étudiants en dramathérapie (il n'est pas possible de montrer une image provenant d'un atelier d'art-thérapie, par souci déontologique. Nous ne montrons ici que des images issues de formation en art-thérapie ou d'échanges entre collègues)

De nombreux jeux sont possibles : combat à distance, conférence en *grommelo* (langage imaginaire) avec traducteur, miroir, chef d'orchestre, dialogue improvisé, entre autres. On peut voir [sur ce lien l'exemple de jeux tirés d'un atelier réalisé entre art-thérapeutes](#).

Il faut veiller à plusieurs choses quand on met en place ce type de dispositif :

Veiller à ce que l'intimité de chacun soit respectée, autant l'intimité de chaque participant vis-à-vis des autres participants que vis-à-vis de sa famille. On peut demander à chacun de préparer l'espace qui l'entoure pour en montrer uniquement ce qu'il souhaite. On demande au reste de la famille de respecter cet espace, le temps de l'atelier : ne pas entrer dans la pièce, ne pas écouter. Une collègue a proposé aux enfants d'un groupe avec qui elle travaille en pédopsychiatrie de former une petite cabane pour le temps de leur atelier zoom. Elle-même montre comment le faire au début de la séance et utilise pour sa cabane des tissus avec lesquels ils ont l'habitude de travailler.

Pour un groupe qui se connaît déjà, on cherchera ainsi à travailler sur la continuité, par exemple avec du matériel qu'on utilise quand on se voit *en vrai*, ou en retrouvant des jeux qu'on connaît.

Favoriser l'expression des sentiments et du vécu, en veillant à ne pas soulever des ressentis trop violents qu'on aurait du mal à accompagner à distance. Favoriser le défoulement, le sentiment d'être en lien, la symbolisation.

On sera très vigilant pour la fin de l'atelier. Le moment de séparation est toujours sensible. Il l'est d'autant plus qu'ici, la fin de la bulle ludique et imaginaire consiste en un simple *clic*, après lequel tout le monde retrouve brusquement sa situation de confinement. On pourra donc faire plusieurs jeux symbolisant la séparation (dialogue Bonjour/Au revoir, faire des sorties d'écrans amusantes, prendre la température des émotions). On pourra même proposer une consigne (d'écriture, de dessin, de création de la carte d'identité d'un personnage) à faire d'ici la prochaine séance. Cela peut aider à limiter la sensation de solitude qui suit la fin d'un groupe.

Atelier « un voyage à l'intérieur de ma maison », pour garder le lien avec un groupe d'enfants suivis dans un cadre socio-éducatif

Créativité, jeu, prise de distance avec la situation de confinement

Atelier de création sur des supports multiples (création d'objets, d'instruments de musique, de cabane, de peintures) avec ce qu'on a à la maison, pour partir à la redécouverte de son chez soi. L'art-thérapeute part de thèmes ou de matières déjà explorées avec les enfants pour travailler sur la continuité tout en apportant de la nouveauté.

Consignes d'écriture ou de création sonore données et reçues par téléphone

Lien, créativité, expression de soi et élaboration

Ce dispositif permet de garder le lien avec des personnes ne disposant que d'un téléphone. Par exemple, avec un groupe en psychiatrie adulte, nous donnons chaque semaine une consigne autour de Don Quichotte (le thème du groupe cette année). L'art-thérapeute et ses collègues s'investissent beaucoup pour donner de la matière imaginaire et ludique aux patients, et combler un peu leur non-présence. Par exemple, nous avons écrit et leur avons lu une « attestation dérogatoire de sortie » imaginaire, sur un mode humoristique, à laquelle les patients ont répondu par un dialogue entre Don Quichotte et un policier à qui il présente son attestation. A chaque appel téléphonique, le patient lit ce qu'il a écrit et l'art-thérapeute lui donne la nouvelle consigne.

Lecture au téléphone

Soutien, lien

Plusieurs théâtres proposent à leurs spectateurs d'écouter des acteurs lisant des textes : [les poissons pilotes](#) de la Colline, ou [les consultations poétiques](#) du théâtre de la ville. S'inspirant de ces initiatives artistiques, on peut proposer à des personnes, avec qui on travaille déjà ou identifiées par des services sociaux comme en grande difficulté, de leur lire des textes. Ceux-ci seront choisis en fonction de la personne, de son histoire, de ce qu'elle ressent. La lecture sera précédée et suivie d'échange de paroles. Le rendez-vous peut être fréquent, jusqu'à une fois par jour s'il s'agit d'un important besoin de soutien.

Création d'un atelier vidéo via un groupe Snapchat

Lien, créativité, expression de soi et élaboration

Pour donner à des adolescentes qui se rencontraient chaque semaine depuis septembre, la possibilité de se retrouver et d'échanger, l'art-thérapeute envoie, au moment habituel de leur séance, des consignes créatives que les jeunes vont partager à travers des enregistrements sur Snapchat. Cette plateforme ne garde pas les productions. Ainsi il n'y a aucun risque de diffusion a posteriori des productions.

Consignes en dialogue

Tissage du travail groupal et individuel

Pour un groupe qui se connaît, ou qui se découvre, on peut donner des consignes qui se répondent, créant ainsi un effet de groupe, tout en gardant la dimension individuelle du travail. Par exemple, chacun écrit un court poème (3 vers, sans rime, sur le format du « haïku » très librement adapté) sur comment il se sent aujourd'hui. Il envoie ce texte à une personne dans le groupe, qui lui envoie également un texte. Ces textes ne sont pas partagés avec le reste du groupe. Chaque personne répond ensuite au « haïku » qu'il a reçu par une photo prise chez lui, à laquelle il donne un titre. Cette photo est alors partagée avec le groupe et un échange verbal peut avoir lieu (ou pas).

Série de photos réalisées par un groupe d'étudiants en art-thérapie en réponse au « haïku » envoyé par l'un de leur collègue :



Faut bien rigoler



A l'étroit



Mal coiffée



Un morceau de soleil



Marche sur fond doré



Le temps vole seul dehors

Accompagnement à la création d'un livre de naissance, d'un récit de vie

Lien, forte dimension symbolique

Sur le modèle d'un dispositif de type « récit des origines » (1), l'art-thérapeute peut aider une personne âgée à écrire un bout de récit de vie, une jeune maman isolée à écrire autour de la naissance de son enfant, une famille à écrire des souvenirs autour d'un parent mort dont on n'a pas encore pu visiter la tombe. Cet écrit pourra être partagé avec le reste de la famille ou être gardé par la personne pour le futur. Il permettra une certaine élaboration autour de ces grands moments de vie.

Ce peut être aussi un très bon dispositif après le confinement, pour retisser du sens avec tout ce qui s'est passé.

Et après le déconfinement ?

Tous ces dispositifs et bien d'autres pourront être mis en place pour le retour progressif à un rythme et une vie habituels. S'ils ont pu être utilisés pour garder le lien avec les groupes existants, ceux-ci auront besoin de moins de temps pour reconstituer leur dynamique. S'ils ont donné lieu à la création de nouveaux groupes, on pourra prolonger ceux-ci au moins jusqu'à une nouvelle étape. Par exemple, on pourra prolonger jusqu'aux vacances d'été des groupes d'enfants ou d'adolescents afin d'accompagner chacun tout au long du retour à la normale.

Chacun prend beaucoup sur soi pendant cette période de confinement et on peut supposer que la sortie entraîne un certain nombre de dérapages ou de passages à l'acte. Il ne faudra donc pas lâcher les participants à ces ateliers dès que le déconfinement aura commencé, mais rester présents jusqu'à ce que chacun se sente suffisamment en sécurité.

Bibliographie

1. Lecourt, E., & Lubart, T. (2017). *Les art-thérapies*. Malakoff : Armand Colin.
2. Winnicott, D.W. (1971). *Jeu et réalité*. Paris : Gallimard.
3. Klein, J-P. (2012). *Penser l'art thérapie*. Paris : PUF.
4. Pitarque, S. (2017). Une dramathérapie psychanalytique. *Revue de Psychothérapie Psychanalytique de Groupe*, 68, 179-193.
5. Pitarque, S. (2019). Le récit des origines : un dispositif d'art-thérapie utilisant l'écriture dans un cadre socio-éducatif. *Revue de Psychothérapie Psychanalytique de Groupe*, 72, 151-162.