Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

**2020-1-TR01-KA227-ADU-097696**

Enrichir la vie des seniors grâce à l'art-thérapie

MODULES ELISTAT

# Introduction à l’ Art Therapy

Module 01

# Modules Elistat

Module 01

## Introduction à l’ Art Therapy

A. Qu’est-ce que l’art ?

B. Quels sont les principaux courants artistiques ?

C. Qu’est-ce que l’Art-Thérapie?

D. Psychotherapie de l’Art

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# A – QU'EST-CE QUE L'ART ?

L'art est un phénomène qui existe grâce aux individus et qui peut être façonné et développé. Cette réalité factuelle, qui existe depuis le début de l'histoire, peut être définie comme le processus de transformation des sentiments et des pensées dont les individus sont conscients ou non en une image matérielle (Gombrich, 2004).Tout au long de l'histoire, l'art a été un moyen d'expression de soi. Les symboles et les images les plus primitifs ont façonné l'histoire de l'humanité au fil du temps, se transformant en peinture, en notes de musique, en romans, en poésie, en texte de théâtre, en ballet, en danse moderne, en photographie, en cinéma, en langage corporel etc.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

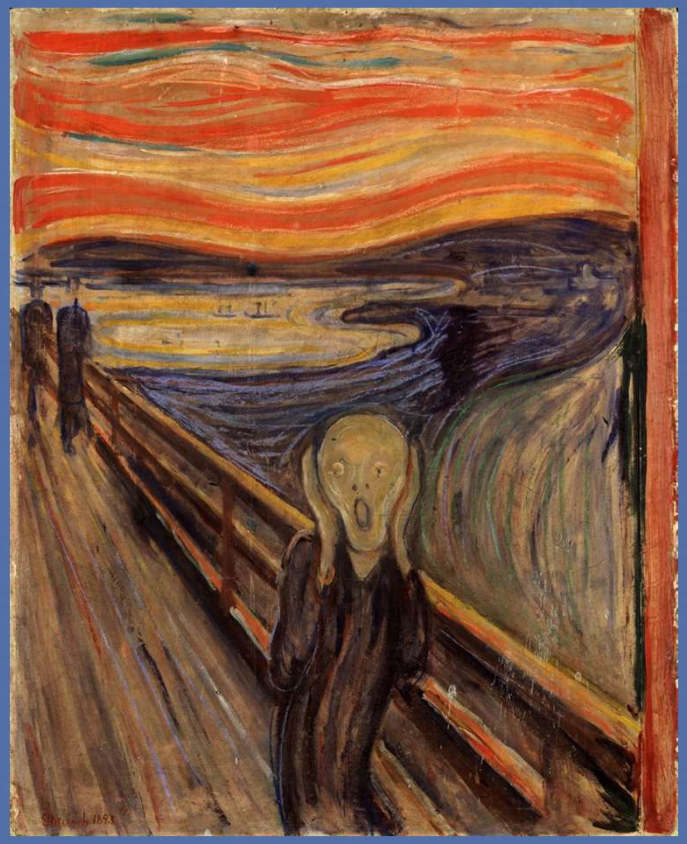
# L'art est une façon d'exister dans le monde...

Exemple de peinture murale de la grotte de Lascaux II, France.

Les hommes préhistoriques ont réalisé ces dessins avec de la boue, de la poussière et de l'eau, en utilisant leurs mains et en soufflant.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

## L'art est une forme d'expression de soi.



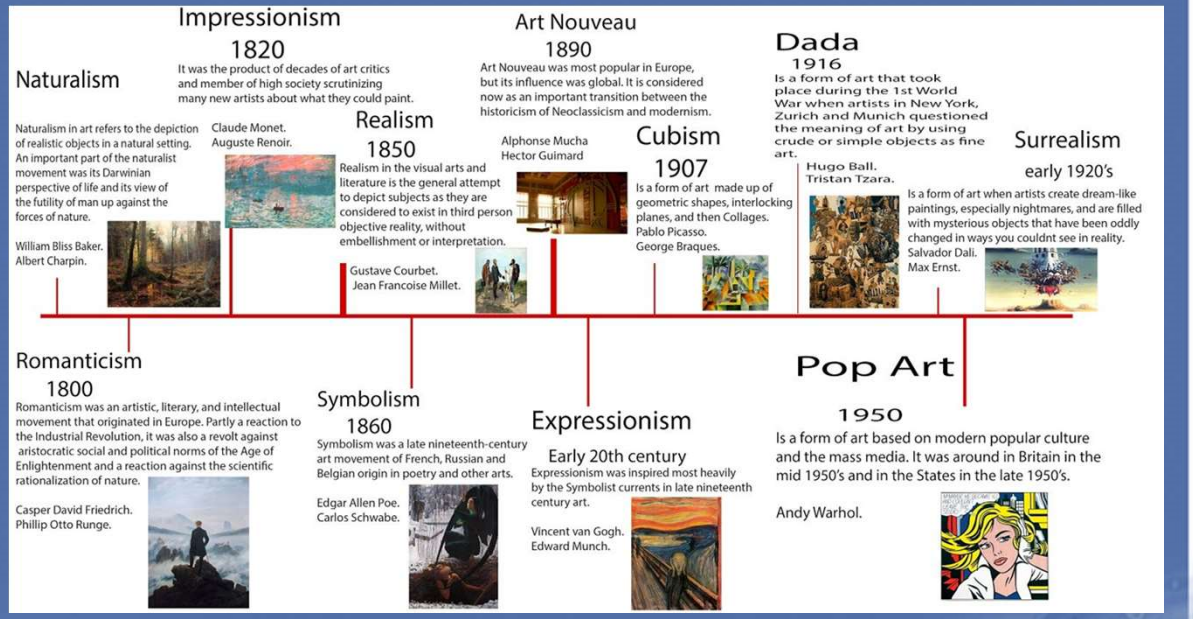
Edvard Munch, « Le Cri », huile, tempera, crayon et pastel sur carton, 91 cm x 73,5 cm, 1893, Galerie nationale et musée Munch, Oslo, Norvège.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# B – WHAT ARE THE MAIN ART MOVEMENTS ?

Vous pouvez consulter la chronologie des mouvements artistiques de base ci-dessous.

1780-1848 : Réalisme
1860-1920 : Impréssionisme
1860-1900 : Symbolisme
1880-1900 : Post-Impréssionisme
1890-1930 : Expréssionisme
1900-1910 : Fauvisme
1906-1919 : Cubisme
1916-1922 : Dada
1920-1960 : Surréalisme




Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# Mouvements artistiques fréquemment utilisés en art-thérapie

- Symbolisme
- Expréssionisme
- Fauvisme
- Dada
- Surréalisme
- Arts de la Terre-Arte Povera

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# C - QU'EST-CE QUE L'ART ET LA THÉRAPIE PAR L'ART ?

**L'art-thérapie :**

Il s'agit d'une forme de thérapie très analytique et efficace qui combine art et psychothérapie. Notez que la thérapie par la peinture est généralement utilisé sous le nom d'art-thérapie. L'art-thérapie est une sous-branche de la psychothérapie. Psychothérapie signifie "therapeuein" en grec, "guérir ou se rétablir". C'est pourquoi la psychothérapie signifie littéralement " guérison de l'âme ". (Sayar, 2014:27). L'art, qui est une forme d' expression dans différentes cultures et communautés de la préhistoire à nos jours, est très efficace pour refléter l'humeur de l'individu, son état mental et son subconscient de manière rapide et directe. Elle peut être utilisée en combinaison avec la psychothérapie.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A travers l'art, les individus expriment ce qu'ils ne peuvent pas dire , en dessinant, en écrivant, en vocalisant, en imitant, en faisant des mimiques et des gestes, et en jouant.

L'art-thérapie nous permet de communiquer avec notre côté primitif, notre moi d'enfant. (Capacchione, 2011).

L'essence de l'art-thérapie est de fournir aux individus l'opportunité de réguler leurs expériences et expressions émotionnelles par des moyens artistiques. (Öz, 2015:824).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

## PRI-MI-TIVE:

### Être là pour la première fois et avoir une expérience de première main

L'homme primitif, qui s'est retrouvé dans la nature, est en fait entré en contact direct avec la nature et a fait l'expérience de la conscience. Cette conscience (pleine conscience) est une forme de soin, la psychologie des cavernes (mimesis). Ce soin comprend également un processus thérapeutique.

## De première main (l'état d'être sur place pour la première fois)

Bien que les hommes préhistoriques aient parfois été représentés comme rétrogrades et incompréhensibles , ils sont en fait des individus qui se retrouvent seuls et pour la première fois dans la nature. C'est pour cette raison qu'il existe des concepts appelés mimésis en philosophie et en psychologie des cavernes. Les peuples primitifs tiraient profits de la nature dans la transition vers la vie collective, par l'intermédiaire de leurs mains et bien sûr leur vue et de leurs formes. C'est à ce moment-là qu'apparaissent l'expression et la description.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Le pouvoir communicatif et positif de l'art a une histoire de 100 000 ans. Dans le chamanisme, exécuter des danses pour exorciser les mauvais esprits, dessiner des images symboliques sur les grottes et les murs pour protéger les maisons et les zones habitées, sont des actions réalisées parce qu'on croit au pouvoir et à la magie de l'art.

Kam (chaman), qui assure son propre traitement grâce au processus d'initiation, est l'un des premiers praticiens de l'art-thérapie, avec ses vêtements, ses danses et sa musique rythmique, en tant que médecin.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# C - QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

L'art-thérapie peut être définie comme l'expression des émotions, de la conscience et de la transformation de soi par l'art. Les mots sont remplacés par des peintures, de l'argile, des papiers et des images.

Les émotions sont concrétisées par la sculpture, la peinture, la danse, les histoires. On peut considérer que l'aspect curatif de l'art-thérapie est la découverte par les individus de leur propre créativité et l'utilisation de cette créativité pour leur bien-être. L'art aide à gérer les sentiments difficiles qui ne peuvent être exprimés facilement par des mots.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Elistat

**Selon l'American Art Therapy Society (1964) ;**

**"L'art-thérapie est une spécialité de la santé mentale qui utilise l'art, les processus créatifs et les œuvres d'art émergentes pour aider les personnes à exprimer leurs émotions, à résoudre les conflits émotionnels, à renforcer la conscience, à gérer les comportements et les dépendances, et à développer des compétences sociales. L'art-thérapie est un processus de soin qui vise à enrichir la vie en utilisant l'art, qui est la forme de communication non verbale des émotions et des pensées, dans le processus de création."**

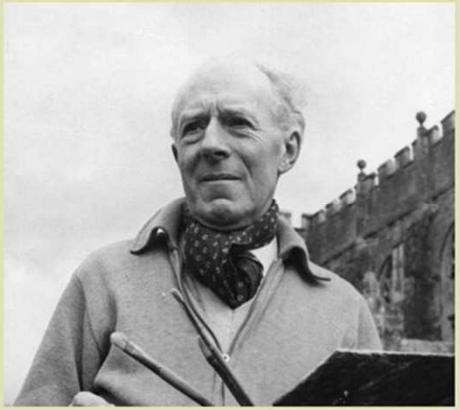
T.C. ANKARA VALİLİĞİ AİLE VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ
SINERGIA Cooperativa
inspira

- L'art-thérapie permet aux individus de trouver de nouvelles façons de s'exprimer physiquement, psychologiquement et spirituellement. Cela augmente leur sentiment de contrôle et améliore leurs capacités d'adaptation.
- Bien qu'il soit difficile pour les individus de décrire verbalement et de confronter leurs souvenirs désagréables du passé, cette confrontation sera facilitée par le matériel artistique. Un autre aspect qui diffère des autres thérapies est que l'interaction en thérapie se fait entre trois éléments. Ces éléments sont : l'individu, le thérapeute et l'œuvre d'art.

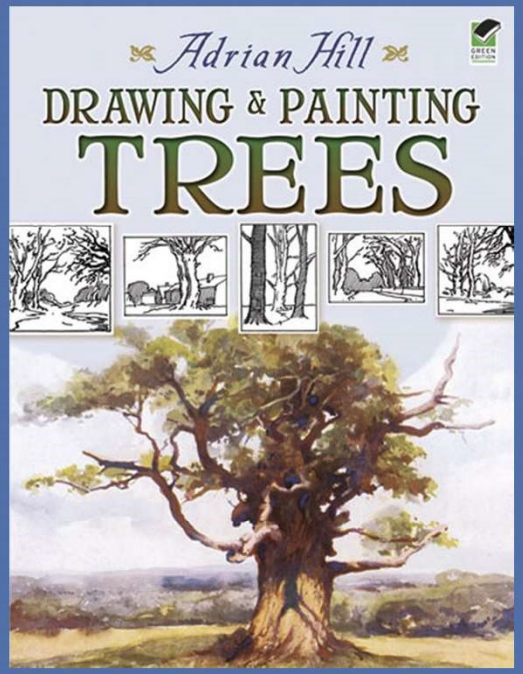
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

L'art-thérapie signifie la guérison par l'art. Ce terme a été utilisé pour la première fois en 1942, par Adrian Hill, un médecin et artiste peintre britannique.L'art-thérapie a commencé à être utilisée dans le monde dans les années 1940 et a été reconnue comme une profession dans les années 1960. Considérée comme la doyenne de l'art-thérapie, Margaret Naumburg a créé l'école WALDEN en combinant l'éducation qu'elle a reçue avec l'approche freudienne dans les années 1950. Elle a également pratiqué l'art-thérapie avec les enfants ayant des besoins spéciaux.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



The first person to refer to the therapeutic applications of art as art therapy was **Adrian Hill**




Si nous voulons nous concentrer sur l'histoire de la psychothérapie artistique en tant que profession, nous devons remonter aux années 1900. Nous devons le terme "art-thérapie" à Adrian Hill. Après que Hill soit revenu de la première guerre mondiale avec la tuberculose, il a remarqué son propre processus de guérison en peignant dans le sanatorium où il était traité, et ensuite il a donné des cours d'art dans le même sanatorium Son livre "Art Against Disease" articule les idées fondamentales de l'art en tant qu'outil de thérapie.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

. **Margaret Naumburg** is called "The Mother of art Therapy" and is the primary writer of art therapy.
She was heavily influenced by Carl Jung and Sigmund Freud and took many of her ideas from psychoanalytic practices.

Ignorant tout sur l'autre, mais simultanément connues comme les grands-mères du domaine aux États-Unis dans les années 1940, Margaret Naumburg et Edith Krammer ont posé les bases  qui donneront à la psychothérapie artistique son identité professionnelle actuelle.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Jean Dubuffet et le mouvement artistique "Art Brut" occupent une place importante dans l'évolution de l'art-thérapie. Après la création du terme "art-thérapie", Dubuffet a rassemblé des œuvres en visitant des centres de réhabilitation, de la Suisse à l'Amérique. Il a constaté que tous les patients étaient guéris par l'art. Le terme "art brut" a été utilisé pour la première fois en 1945 par Dubuffet pour désigner les produits artistiques de personnes souffrant de problèmes mentaux, et il a lui-même produit des œuvres similaires à celles-ci. Paul Klee, Niki de Saint-Phalle et Kandinsky sont les autres artistes qui ont participé indirectement à l'art-thérapie.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

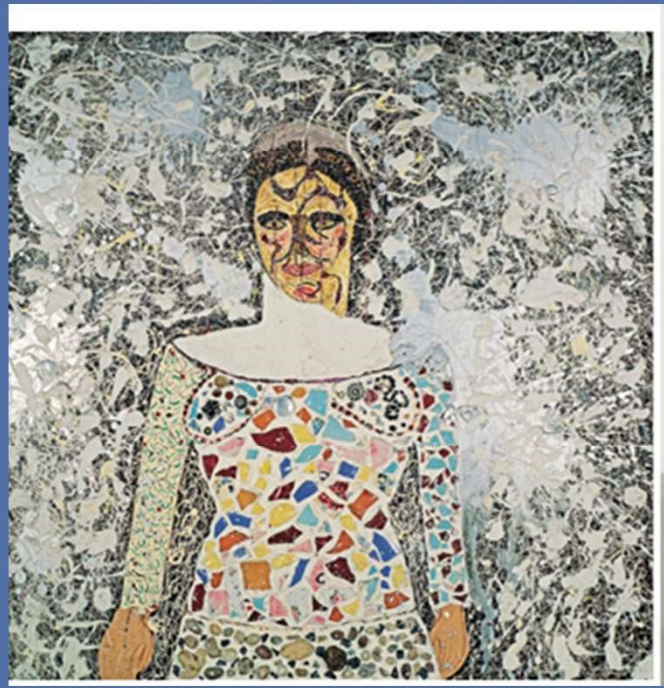
# L'ART BRUT

Jean Dubuffet's Art Brut, the origins of the collection

L'Art Brut de Jean Dubuffet, aux origines de la collection

Une partie de la collection Art Brut Gallery of America. La collection se compose des œuvres de peintres ayant une affectation mentale et hospitalisés dans des centres de réhabilitation.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Niki de Saint Phalle et des exemples de son travail dans le contexte de l'art-thérapie expressive. Elle a été maltraitée par son père pendant des années. Cette expression d'elle-même à travers l'art a été pour elle une sorte de guérison.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# BRANCHES DE L’ART-THERAPIE

- THÉRAPIE PAR LES ARTS VISUELS
- THÉRAPIE DE LA DANSE ET DU MOUVEMENT
- BIBLIOTHÉRAPIE (THÉRAPIE DE L'ÉCRITURE ET DE LA LITTÉRATURE et THÉRAPIE DU POÈME)
- THÉRAPIE MUSICALE
- MEDITATION ET PEINTURE MÉDITATIVE (suggéré par Eda Öz Çelikbaş à ajouter suite à ses recherches)
- ART THÉRAPIE ÉCOLOGIQUE (suggéré par Eda Öz Çelikbaş à ajouter suite à ses recherches)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# Modèles D’ART-THERAPIE

- ART-THÉRAPIE EXPRESSIVE
- ART-THÉRAPIE INTERMODALE
- ART-THÉRAPIE CRÉATIVE
- ART-THÉRAPIE INDIVIDUELLE MIXTE CRÉÉE PAR DES PSYCHOTHÉRAPEUTES

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# D - PSYCHOTHÉRAPIE ARTISTIQUE ?

**Quelle est la place de l'art dans la psychothérapie et la réadaptation psychiatrique ?**

- Visualisation permanente, concrétisation, extériorisation
- Outil de communication
- Permet l'émergence des impulsions
- Catharsis et guérison
- Développement des mécanismes de défense
- Contrôle des impulsions par la sublimation
- Aide au vécu émotionnel correctif
- Génération d'énergie thérapeutique
- Création d'images, de symboles

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

## Utilisations de la psychothérapie par l'art

- Chez les individus présentant des difficultés de communication verbale
- Chez les enfants souffrant de retard mental, d'autisme et de troubles du comportement
- Dans les cas de psychose et de schizophrénie
- Dans les cas d'agression et de déni dus à un traumatisme chez les individus souffrant de syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Chez les personnes souffrant d'un trouble physique (douleur chronique, cancer, certains troubles neurologiques)
- Chez les personnes qui transfèrent et contre-transfèrent fortement pendant la thérapie (généralement celles qui présentent des troubles de la personnalité).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# L'ART-THÉRAPIE EXPRESSIVE

**<u>Art-thérapie expressive</u> : L'art-thérapie est un processus de traitement qui vise à enrichir la vie en utilisant l'art, qui est une forme de communication non verbale des émotions et des pensées, dans le processus de création (American Art Therapy Association, 2014).**

- Ce modèle contient les principales pratiques d'art-thérapie et inclue les pratiques jungiennes et freudiennes.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# EXPRESSION

Révéler l'état émotionnel est le plus important en art-thérapie. L'individu doit être expressif dans son processus de soin (purification/décharge émotionnelle) afin qu'il puisse vivre le processus thérapeutique et donner un sens thérapeutique à son état mental...

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE

**Processus thérapeutique :** L'individu est seul avec lui-même et est la source de son processus de soin. Ce processus ne se résout pas de lui même; Il se manifeste en allant profondément et rapidement au subconscient avec l'aide de l'art-thérapie.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# LES EFFETS DE L'ART-THÉRAPIE ET LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

**Le bien-être psychologique :** Le bien-être psychologique désigne la capacité de l'individu à s'évaluer positivement lui-même ainsi que ses expériences passées, à ressentir son développement humain continu, à croire qu'il a un but dans sa vie, à avoir des relations sociales positives avec les autres, à avoir la capacité de gérer sa vie et son environnement de manière bénéfique. C'est un concept à six dimensions qui inclut le sentiment de détermination (Ryff & Kyess, 1995).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# FLUX ET AUTOMATISME

**Flux:** L'énergie psychique est dépensée de manière positive, le soi est compatible avec les informations de la conscience, le soi est considéré comme suffisant, l'anxiété est désactivée, l'attention interne et externe augmente en fonction du feedback positif au soi, la transformation se produit dans la perception du temps, l'effort est compatible avec la capacité de signature de la personne. C'est un état mental dans lequel le soi est isolé de tous les autres stimuli dans l'environnement (Csikzentmihalyi, 2005).

# LE RÔLE DU PSYCHOTHÉRAPEUTE ET DE L'ÉDUCATEUR DANS ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie est un processus qui inclut une directive, qui consiste en des activités significatives et utiles, et est organisé à des fins de soin. En thérapie, le cadre est déterminé par le patient. Il est préférable d'utiliser une branche artistique qui intéresse le patient, et qui est à décider en coordination avec une équipe de consultation composée de médecins, d'infirmiers, de psychologues et d'art-thérapeutes. Par exemple, un patient qui se rend à la clinique en raison d'une schizophrénie catatonique peut être orienté par l'équipe vers la thérapie par le mouvement et par la danse afin de soulager ses blocages corporels.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

La relation entre l'art et la thérapie comprend la création d'images auditives et visuelles avec divers matériaux artistiques, la transformation des images visuelles en objets concrets et le travail sur ces objets. (Killick, 1993 ; Öz Çelikbaş, 2019:24).

Selon Freud, l'artiste tente de satisfaire ses pulsions refoulées par l'imagination et la fantaisie, et grâce à la technique et à l'habileté qu'il a apprises, il transfère ces images, ces pensées, de sorte que ce qu'il cache (qu'il cache consciemment et inconsciemment) est à la fois sublimé et sublimable. Il change également de forme et atteint la saturation. (Erinç, 1998:76-80;Öz Çelikbaş,2019:26).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# LES PRATIQUES D'ART-THERAPIE

Scan Corporel
Méditation des animaux de pouvoir
Masque Jungien
Dessin : Main droite et main gauche / Passé et futur
Thérapie musicale : Que ressentez-vous dans votre corps ?
Zentangle, Zendala, Dessin Mandala
Chef-d'œuvre
Dessinez un arbre
Boîte à trésor
Collage et assemblage souterrains et aériens
Thérapie par la poésie
Méditation sur tapis magique
Pleine conscience : Comment s'est passée votre semaine ?
Autocompassion
Collage de mes rêves
3 chansons and 3 sentiments : Comment vous sentez-vous ?
Métaphore de château
Autoportrait de intérieur vers l'extérieur
Autoportrait intérieur

*les activités marquées en jaune sont détaillées dans les prochaines diapositives

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

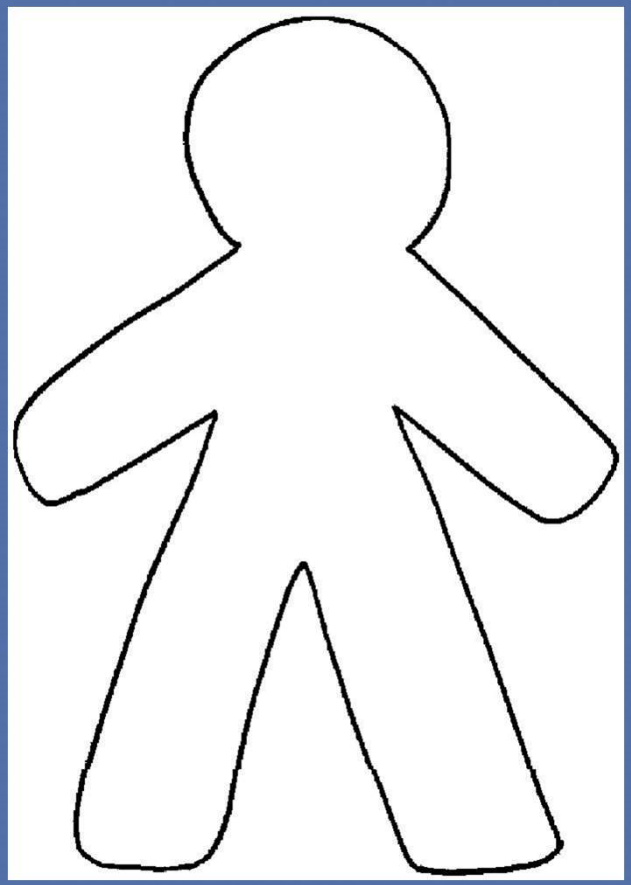
# LES PRATIQUES D'ART THERAPIE

Gribouillis
Syndrome de Linus / Zone de confort
Thérapie par l'argile
Graphiques de rap
Bibliothérapie
Transfert : Collage Miracle
Œil gauche fermé / Œil droit fermé
Portrait d'Anima & Animus
Symboles des membres du groupe
Voyage dans la vie
Ancienne ville
Thérapie par la photo
Art postal
Boîte à pardon
Poème visuel
Dessin et écriture de citations

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

# EXEMPLES DE PRATIQUES EN ART-THÉRAPIE

*activités marqués en jaune dans la dispositive précédante



1 – Scan Corporel : Avez-vous ressenti de l'anxiété et des craintes pendant le processus de pandémie ?

Mettez une musique , fermez les yeux dans un état de relaxation ou de détente profonde. Pensez aux troubles qui vous rendent triste, inquiet et qui découlent de l'inactivité. Lorsque vous vous concentrez sur votre détresse, examinez-la, sa couleur, son motif, sa texture.

Après l'avoir ressentie et avoir compris clairement sa forme, dessinez-la et peignez-la en utilisant diverses couleurs?

Puis fermez à nouveau les yeux et pensez à la partie de votre corps que vous ressentez.

Ensuite, dessinez, peignez, etc. sur le modèle ci-contre. Les résultats peuvent être interprétés pendant la séance.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2- Dessin, main gauche, main droite: Notre main gauche. Pensons à tout ce qui a fait de nous ce que nous sommes, quels que soient nos regrets passés, notre bonheur, nos erreurs, et dessinons ou écrivons à l'intérieur du gabarit de la main gauche. Notre main droite ; notre avenir, nos rêves, nos désirs, nos souhaits et nos objectifs. Qu'est-ce que j'attends de l'avenir, où et avec qui je veux être. Dessinons et écrivons nos pensées et nos sentiments qui viendront dans notre modèle de main droite.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

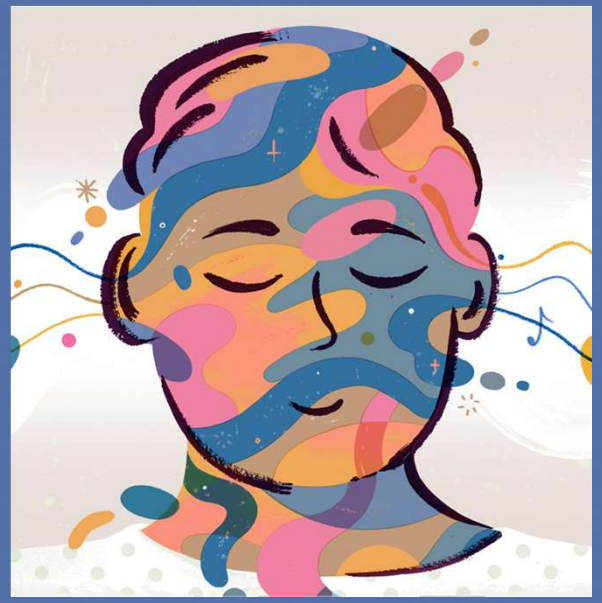
John Everett Millais, Ophelia, huile sur toile, 76x121 cm, 1851-52, Tate Museum, Londres, Grande-Bretagne.

3- Chef d'oeuvre: Dans cette activité, on essaie de deviner l'histoire de l'image qui est accompagnée de deux musiques différentes. Après avoir reçu les commentaires, on raconte la véritable histoire de l'image. Inspirée de John Everett Millais.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4- Thérapie par la poésie : Trois poèmes différents sont remis aux participants. Ils en choisissent un et continuent à écrire sur le poème. Ils complètent le poème avec leurs pensées, mots, phrases et réflexions.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



5- 3 chansons et 3 sentiments : Comment vous sentez-vous ? ?: 3 chansons différentes sont données aux participants. Ils écoutent et dansent avec tous. Après avoir écouté et exprimé ce qu'ils ressentent en dansant, ils peuvent écrire ou dessiner ce ressenti.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

6- Autoportrait du moi intérieur : Les participants dessinent leur visage en se regardant dans le miroir ou pas. Ensuite, ils réfléchissent à leur esprit, à leurs sentiments et à leurs pensées. Enfin, ils colorient ou utilisent la technique du collage ou de l'assemblage.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

## REFERENCES


About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). Erişim Tarihi: 14.06.202 (http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html )

Acar S. Ş. ve Düzakın C. S. (2017). Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Bir Eğitim Modeli Olabilir mi? (1. Baskı). Ankara: Nol Akademi Yayıncılık.

Botton de A. ve Armstrong J. (2013). Terapi Olarak Sanat. (Çev. Volkan Atmaca). İstanbul: Everest Yayınları.

Capacchione, L. (2012). (1. Basım). Sanat Terapisiyle İyileşmek. (Çev. Duygu Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Csikszentmihalyi, M. (2017). (1. Basım). Akış, Mutluluk Bilimi, (Çev. Barış Satılmış). İstanbul: Buzdağı Yayınevi.

Erinç, S.M. (1998). Sanat Psikolojisine Giriş. İstanbul: Ayraç Yayınevi.

GOMBRICH, E. (2014). History of Art. Ankara: Remzi Publishing

Killick, K. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. Psychoanalytic Psychotherapy, 7(1), 25- 38.

Mülayim, S. (1994). Sanata Giriş. İstanbul: Bilim Teknik Yayınevi.

Öz, E. (2015). Sanat Terapisine Genel Bir Bakış. Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar. (Edt. Cem Ca Abdurrahman Kilimci). Ankara: Detay Yayıncılık.

Özbey, Ç. (2009). Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri. İstanbul: İnkılap Kitabevi

Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi, Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi (Saffron Journal Culture and Tourısm Researches) 2019, 2(1): 20-37.

Rubin, J. A. (1999). Introduction to Art Therapy. New York Press.

SAYAR, K. (2014). *Therapy, Culturel Critic.* Istanbul: Timas Publishing

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union