

COURS INTRODUCTIF À L'ART-THÉRAPIE

**Une exploration de l'inconscient et de la créativité
au service de la transformation intérieure**



Copyright : Ateliers Salamandre

Ce cours explore les fondements de l'art-thérapie et propose des repères théoriques et pratiques pour comprendre comment la création artistique peut devenir un outil de transformation intérieure.

Sommaire

1. Qu'est-ce que l'art-thérapie ?	3
2. Imaginaire et inconscients.....	3
2.1 L'héritage de C.G Jung	3
2.2 Ombre et lumière	4
2.3 Le rôle du Soi	5
3. La créativité, source de vie	5
3.1 Une rivière en chacun	5
3.2 Les blocages : le censeur intérieur	6
3.3 La créativité comme force spirituelle	6
4. De la Persona au Soi : un voyage intérieur.....	6
4.1 Le conflit intérieur	6
4.2 Les trois étapes de la transformation	7
5. Une séance type	8
6. La posture de l'art-thérapeute	9
7. Conclusion : un chemin d'individuation.....	9

1. Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est une **psychothérapie par la création artistique**. Elle propose d'utiliser la peinture, l'argile, le collage, l'écriture ou tout autre médium créatif comme passerelle entre le monde intérieur et le monde extérieur. Ce n'est pas l'esthétique de l'œuvre qui importe, mais le processus qu'elle engage : exprimer des émotions, faire remonter des images enfouies, transformer des blessures en ressources.

Deux temps se retrouvent dans notre démarche d'art-thérapie :

1. **Le processus de création** : il permet d'exprimer ce qui est parfois indicible – affects, souvenirs, traumatismes, désirs, images symboliques. Le geste créatif devient un langage parallèle, plus direct que les mots.
2. **Le temps d'analyse et de dialogue** : il ne s'agit pas d'une interprétation imposée, mais d'un échange qui aide la personne à relier ses images à son vécu et à son imaginaire. L'art-thérapeute accompagne, questionne, soutient l'émergence d'un sens personnel.

L'art-thérapie n'est pas un art à « réussir » ni une technique d'expression esthétique, mais un **chemin de transformation intérieure**.

2. Imaginaire et inconscients

2.1 L'héritage de C.G Jung

Pour comprendre ce processus, revenons à la **psychologie des profondeurs** de C.G. Jung. Il distingue deux niveaux d'inconscient :

- ⌚ **L'inconscient personnel** : lié à notre histoire individuelle, aux refoulements et aux complexes psychiques. Il abrite notamment la **Persona**, ce masque social que nous portons pour être acceptés.
- ⌚ **L'inconscient collectif** : une mémoire universelle, composée d'archétypes (images fondamentales, mythes, symboles) que l'on retrouve dans toutes les cultures, à toutes les époques.

Ces deux dimensions contiennent à la fois :

- ⌚ des **élans de vie** (ressources, résilience, sagesse intérieure),
- ⌚ et des **ombres** (blessures, pulsions destructrices, complexes inconscients).

L'art-thérapie utilise la création artistique comme **pont** : elle permet de faire remonter à la conscience des images intimes, à la fois personnelles et universelles, porteuses de sens et de guérison.

2.2 Ombre et lumière

L'**Ombre**, selon C.G Jung, désigne les parties de nous-mêmes que nous avons refoulé pour nous adapter. Elle contient nos blessures, nos peurs, nos pulsions, mais aussi des richesses inexploitées.

Dans cette Ombre, on peut rencontrer par exemple :

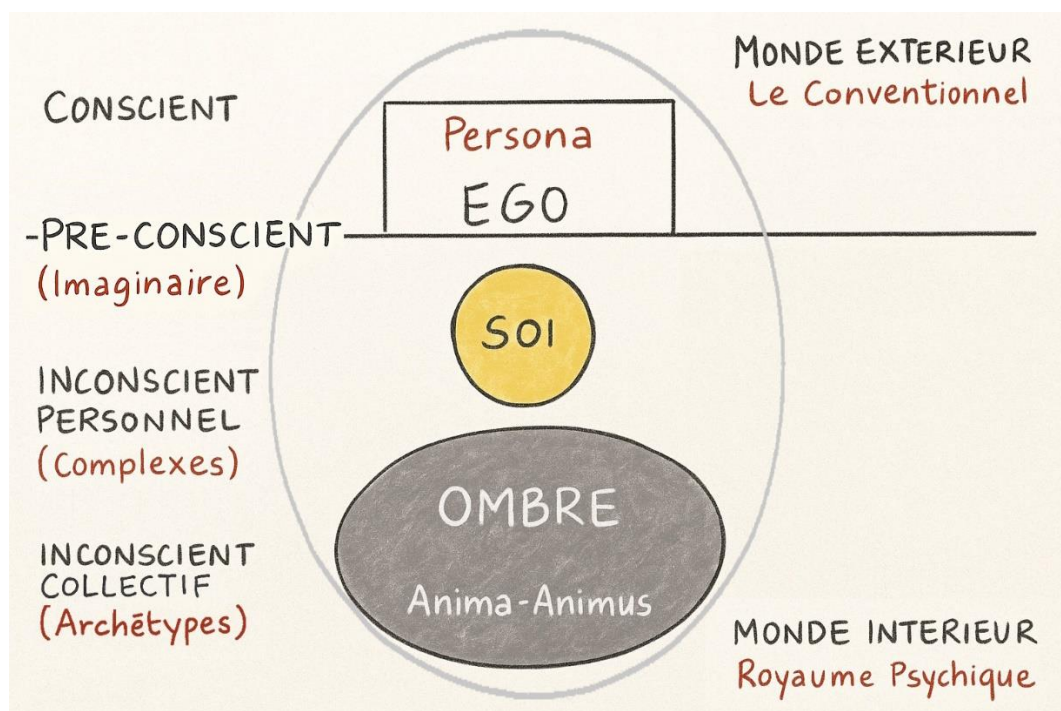
- ⌚ des **aspects de personnalité rejetés** parce qu'ils ne correspondaient pas aux attentes de notre entourage ;
- ⌚ mais aussi des **figures archétypiques** comme l'**Anima** (part féminine inconsciente de l'homme) et l'**Animus** (part masculine inconsciente de la femme).

Ces dimensions apparaissent souvent d'abord dans nos projections sur des personnes autour de nous (attirances, conflits, idéalisation de certaines figures). En art-thérapie, elles peuvent émerger sous la forme d'images symboliques, de personnages mystérieux ou ambivalents. Les reconnaître et les intégrer permet de rétablir une plus grande complétude intérieure.

Ainsi, chaque création révèle un **double mouvement** :

- ⌚ un mouvement **d'appui** sur la **lumière** (élan de vie, ressources, créativité, sagesse) ;
- ⌚ un mouvement **de reconnaissance de l'ombre** (blocages, complexes, parties refoulées, archétypes non intégrés).

Schéma de la psyché selon C.G Jung



« L'Ombre est la partie refoulée par la Persona vers l'inconscient personnel par souci d'adaptation. » (C.G. Jung)

2.3 Le rôle du Soi

Au centre de la psyché, C.G Jung place le **Soi** :

- ⌚ essence profonde de l'Etre,
- ⌚ noyau organisateur de la personnalité,
- ⌚ dimension à la fois psychique et spirituelle.

Le Soi guide l'individu vers plus d'authenticité, de cohérence et d'unité. Lorsqu'une personne crée en séance, son œuvre devient un **miroir du Soi**.

*« Ce qui se passe à l'extérieur dans notre création artistique
est un miroir de ce qui se passe à l'intérieur dans notre psyché. »*
(A. Roubinowitz, fondatrice des Ateliers Salamandre)

3. La créativité, source de vie

3.1 Une rivière en chacun

La créativité n'est pas réservée aux artistes : elle est une **force vitale** qui coule en chacun de nous.

- ⌚ Clarissa Pinkola Estès la compare à une **rivière souterraine** : elle ne disparaît jamais, mais peut être bloquée ou polluée par des conditionnements, des peurs, des critiques.
- ⌚ Donald Winnicott y voit une **pulsion de vie** : dès l'enfance, l'enfant crée par le jeu et la rêverie. C'est ainsi qu'il construit son univers intérieur et sa relation au monde.

La créativité est donc une **pulsation naturelle**, essentielle à l'épanouissement.



3.2 Les blocages : le censeur intérieur

Beaucoup de personnes disent ne pas être créatives. Pourtant, la source est toujours là. Si elle semble tarie, c'est qu'elle est entravée.

Le principal obstacle est le **censeur intérieur** :

- ⊗ Une voix critique héritée des jugements reçus dans l'enfance (parents, école, société).
- ⊗ Ce censeur est lié à la *Persona* et cherche à protéger notre **enfant intérieur** vulnérable. Mais à force, il devient un juge sévère qui bride toute nouveauté.
- ⊗ Chaque fois qu'un élan créatif apparaît, le censeur peut s'activer : « Ce n'est pas beau », « Ça ne vaut rien », « Tu n'y arriveras pas ».

Le rôle de l'art-thérapeute est d'aider à **apprivoiser ce censeur**, à l'écouter, mais aussi à le désamorcer en rassurant et en soutenant le *moi* dans le processus de création.

3.3 La créativité comme force spirituelle

Stimuler la créativité, c'est bien plus qu'activer une compétence :

- ⊗ C'est **réhabiliter la source de vie** en nous.
- ⊗ C'est **redonner sa place à l'enfant intérieur**, à la spontanéité, à la joie.
- ⊗ C'est aussi un **travail spirituel** : accueillir l'énergie du Soi qui se manifeste dans l'œuvre.

En art-thérapie, la créativité devient ainsi un **moteur de guérison** et d'**expansion de l'Etre**.

4. De la Persona au Soi : un voyage intérieur

4.1 Le conflit intérieur

En chacun existe une tension entre deux pôles :

- ⊗ **Persona (*moi* protecteur)** : masque social, qui assure l'adaptation et la sécurité. Il veut contrôler, anticiper, plaire.
- ⊗ **Soi (*moi* créateur)** : spontanéité, vitalité, authenticité. Il invite à se déployer.

Ce conflit peut générer des symptômes : anxiété, burn-out, maladies, malaises relationnels.

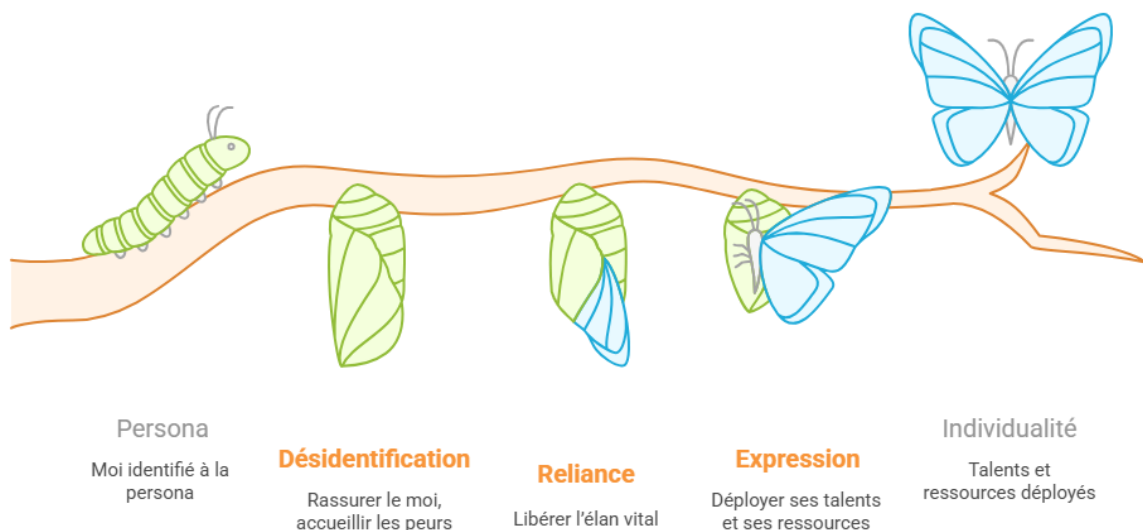
L'art-thérapie accompagne ce tiraillement en offrant un espace où le *moi* peut peu à peu **lâcher son identification à la Persona** pour se tourner vers le **Soi**, centre vivant et transformateur de la psyché.

4.2 Les trois étapes de la transformation

Le chemin de l'art-thérapie est une **progression du masque vers l'essence**, de la Persona protectrice vers le Soi créateur. Chaque étape prépare la suivante et constitue un mouvement d'approfondissement :

<i>Étape de transformation</i>	Objectif	Exemple d'outils
<i>1 - Désidentification de la Persona</i>	Rassurer le <i>moi</i> , accueillir ses peurs Stimuler sa créativité	Espace thérapeutique sécurisant Consignes claires et précises, thème de création inspirant, temps imparti
<i>2 - Reliance au Soi</i>	Libérer l'élan vital	Dialoguer avec l'œuvre et percevoir son message Se relier aux sensations et émotions
<i>3 - Expression de l'individualité</i>	Déployer ses talents et ressources	Projets créatifs personnels, intégration de sa singularité

Chaque personne traverse ce processus à son rythme.



« Une fois que la grande rivière souterraine a trouvé ses estuaires et ses parcours dans notre psyché, notre vie créatrice se remplit et se vide, son niveau monte et descend au fil des saisons, exactement comme une rivière sauvage. »

(Clarissa Pinkola Estès, Femmes qui courent avec les loups, 1992)

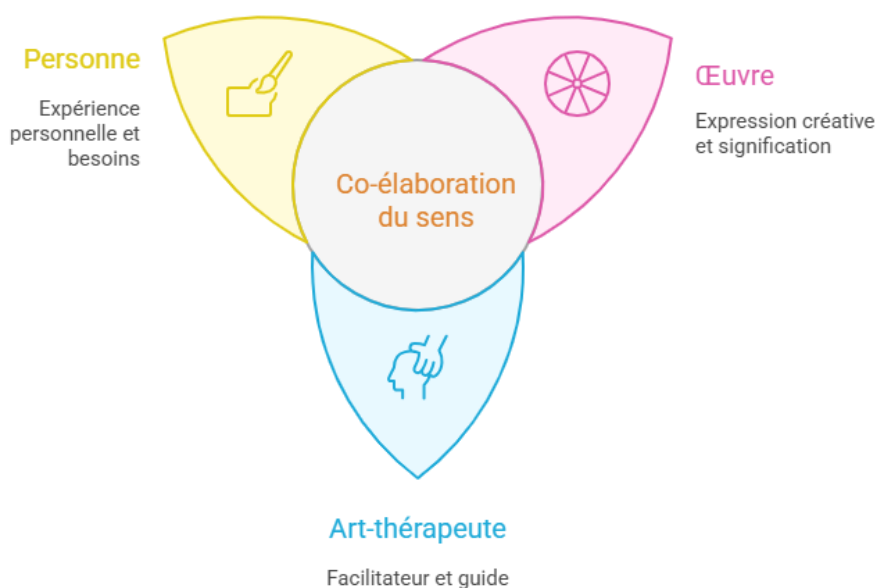
5. Une séance type

Pour être vraiment agissante, une séance d'art-thérapie doit associer un cadre structuré et un espace de liberté. Elle se déploie pour cela en quatre temps :

<i>Temps d'accompagnement</i>	Objectif	Outils
1 - Accueil	Créer un cadre sécurisant	Clarifier la demande initiale et les besoins
2 - Création	Faire émerger l'inconscient	Consignes claires, choix du médium : peinture, collage, modelage, écriture
3 - Analyse	Dialoguer avec l'œuvre	Questions ouvertes, ressentis, écoute active
4 - Intégration	Donner du sens	Partage verbal, journal créatif

Ce déroulé donne une structure visible, mais il ne dit pas tout. Ce qui fait la véritable richesse d'une séance, c'est la **qualité du lien** qui se construit au fil de ces temps d'accompagnement. En psychologie, on parle d'**alliance thérapeutique** : un climat de confiance et de coopération qui soutient tout processus de soin.

En art-thérapie, cette alliance a une particularité : elle ne repose pas seulement sur la relation entre la personne et l'art-thérapeute, mais sur un **triangle vivant** qui inclut aussi l'**œuvre**. La création devient ainsi un médiateur actif entre l'inconscient et le conscient, permettant la **co-élaboration du sens**.



6. La posture de l'art-thérapeute

C'est pourquoi la **posture de l'art-thérapeute** est essentielle. Le cadre, les outils et les étapes sont importants, mais c'est la manière dont le thérapeute habite ce triangle relationnel qui rend le processus transformateur.

L'art-thérapeute n'est ni professeur d'art, ni interprète des images. Sa posture repose sur :

- ⌚ **Faciliter sans imposer** : accompagner la personne à trouver son propre sens.
- ⌚ **Respecter le rythme** : chacun avance à son tempo, avec ses propres résistances et élans.
- ⌚ **Créer un espace de confiance et de sécurité** : confidentialité, bienveillance, absence de jugement esthétique.

*« L'art-thérapeute n'interprète pas les images des personnes,
mais les aide à en prendre soin et à établir un dialogue avec elles. » (A. Duchastel)*

7. Conclusion : un chemin d'individuation

Ainsi, à travers le cadre d'une séance et la posture spécifique de l'art-thérapeute, l'art-thérapie devient bien plus qu'une technique d'expression : elle est un **chemin d'individuation**.

Elle permet :

- ⌚ de **dialoguer avec son inconscient** à travers les images,
- ⌚ de **réhabiliter ses ressources intérieures** souvent enfouies,
- ⌚ et d'**ouvrir une vie plus authentique et créative**, reliée à son essence profonde.