



Essentiel ? Non-essentiel ? Le débat est ailleurs. L'art apaise les maux. Hélène Fiquet, comédienne et art-thérapeute à L'Atelier sur mesure, au Caraméléon et au sein du service addictologie du CHU de Rouen, en fera une nouvelle fois la démonstration lors de cette conférence à suivre jeudi 18 février sur les écrans.

La conférence a pour titre : l'art apaise les maux. Quels sont ces maux ?

C'est tout ce qui fait souffrir. J'interviens quand la qualité de la vie est impactée, la capacité à s'épanouir disparaît. Les maux sont de toute sorte et sont liés à un traumatisme, à un handicap, un deuil... Cela appartient à tout un chacun.

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à l'art-thérapie ?

Pour moi, l'art-thérapie a toujours été une certitude. Cela remonte au collège. Je savais déjà que je voulais utiliser la pratique artistique. J'ai une expérience de l'utilisation de l'art dans la gestion des émotions. J'ai fait partie de la troupe du P'tit Ouest avec Albert et Elisabeth Amsallem. J'ai vécu pendant 20 ans avec eux. C'est ma famille de cœur. Là-bas, j'ai pu constater l'effet de la pratique artistique sur les personnes et j'ai orienté tout mon parcours sur la recherche thérapeutique.

Pourtant cette pratique reste encore décriée.

Elle reste une question délicate et c'est tout le propos de la conférence. La place du soin mental a été orientée vers la psychanalyse qui a eu la sensation de se faire voler des outils avec l'art-thérapie. Nous sommes très en retard en France par rapport à la Belgique ou le Québec. En fait, il y a surtout beaucoup d'incompréhension. Il faudrait pouvoir s'inspirer de toutes les pratiques. Mais le plus important est de s'adapter à chaque personne.

En quoi consiste l'art-thérapie ?

Je travaille avec la contemplation de l'action. Le fait d'être spectateur, de recevoir ne va pas soigner en tant que tel. Cela permet d'être dans la réception. Ce qui est déjà un geste artistique. La contemplation ouvre nos sens à la beauté et c'est une porte d'entrée aux soins. Pour son épanouissement, l'être humain ne peut pas se contenter de survivre. Dire le contraire est un mensonge. Il a besoin de plusieurs choses pour se sentir bien et l'art y contribue. Pour cela, il n'y a pas besoin d'être artiste. Écouter de la musique, aller voir un film, suivre une série en font partie. La position d'artiste ajoute une plus-value. Quand on entreprend une démarche, on est soi-même initiateur d'une action. On prend les choses en main. On a envie de faire et on fait. C'est une manière de se présenter au monde.

Est-ce apprendre à exprimer des sentiments ?

Cela permet d'explorer des émotions, d'exprimer des goûts. On peut dire ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas. Cela apprend à mieux se connaître à travers un médium. L'art va véhiculer une émotion, sera un support à une émotion. Ce qui va contribuer à la maîtriser et à se sentir bien.

Est-ce qu'exprimer une émotion permet de s'ancrer davantage dans le

présent ?

L'action permet d'être dans le présent. L'objectif reste d'arriver à se projeter. Pour cela, il faut parfois faire un retour sur le passé quand un traumatisme est indicible. C'est tout un processus dans le temps. Par exemple, ce que nous vivons aujourd'hui est nouveau pour notre humanité. Nous vivons l'histoire. Toute cette partie fluctuante nous fait vivre des émotions. Les enfants sont très forts pour intégrer cela. Pas les adolescents qui ne se voient pas grandir et ne peuvent pas se projeter. Quant aux adultes, ils sont flippés.

Qu'en est-il du caractère essentiel de l'art ?

C'est un vieux débat. Poser cette question, comme cela a été fait, est un retour en arrière. Il faut s'autoriser une part de rêve même si la vie économique est compliquée. Se projeter dans l'avenir permet de chercher des ressources. Il faut rêver sa vie avant de vivre ses rêves. Face à la page blanche, cela me permet d'écrire une stratégie. Cette bulle de rêve est essentielle.

Infos pratiques

- Jeudi 18 février de 15 heures à 17 heures sur ce lien : <https://webtv.univ-rouen.fr/permalink/l12618990e22fp0u5uag/>