

La métaphore, quelle place en art-thérapie ?

Anne Pinto, art-thérapeute

1. Introduction

Voici mon article sur l'usage de la métaphore en art-thérapie. Elle y a sa place, elle aide les personnes à comprendre des situations difficiles, à en sortir en utilisant des processus créatifs, comme le dessin à la craie. C'est une issue de secours, une passerelle vers la transformation de la souffrance.

L'art-thérapie est une approche thérapeutique spécialement utile pour les personnes en situation de handicap sensoriel, moteur ou mental. L'utilisation des formes d'art aide et soutient la personne en la décentrant de son handicap et de ses difficultés en la mettant dans une dimension différente du quotidien où elle peut évoluer en liberté en « oubliant » ses limitations.

Dans ce monde où tout va trop vite, comme un train qui roule à grande vitesse. Dans un monde envahi où les réseaux sociaux saturent notre attention, l'être humain doit trouver sa place. Non pas une place parfaite, mais une place vraie, enracinée dans son image, ses émotions et ses ressentis. L'art-thérapie, justement, trouve sa place dans ce monde qui va trop vite, et je me répète, mais tout devient répétition, les informations, nos journées de travail.

Je vais donc dire que le métier d'art-thérapeute c'est de proposer des processus créatifs, comme le dessin, le théâtre, la danse, l'écriture ou la sculpture, pour aider les personnes dans leur recherche de leur soi-même et dans la transformation de leur vie. Travailler sur soi-même est un long voyage intérieur vers une meilleure connaissance de soi.

2. La métaphore une passerelle entre langage et création

Toute forme d'art a-t-elle sa place dans nos vies ? Toute créativité a-t-elle sa place dans ce monde qui va trop vite. Je le crois profondément.

Je pense que la métaphore a une place en art-thérapie, qui permet à certains patients, de se relier à eux-mêmes et de créer leur propre espace-temps.

Ce moment présent est favorable, pour comprendre sa création. Le mot métaphore est un complément pour l'art-thérapie, elle devient un plus dans son action, dans sa réaction, entre la création, et le langage de la création.

Par exemple, dans la création d'un film, on utilise action-réaction, moteur, c'est aussi une transformation dans la création du film. Cela fait bouger tous nos sens dans ce processus créatif, sens de l'écoute, sens de la vue. Tout est en éveil, tout est dans l'instant, tout est changeant. Comprendre le processus créatif, c'est comprendre pourquoi une transformation s'opère et pourquoi une métamorphose s'opère.

3. Poésie : la métaphore en mouvement

*Métaphore, tu m'endors,
Métamorphose, tu te poses,
Je te ressens quand tu m'endors, je te ressens dans tout mon corps.
Métamorphose, tu transformes, tu prends forme sous mes doigts.
Métaphore, je te compare, à un vase en métal,
Métaphore, je te compare, à un vase en argile.
Tu deviens une sorte de phare.*

Ce texte montre que l'art-thérapie a une place dans la métaphore, elle prend bien sa place dans la créativité. C'est à nous-même de la diriger dans cet espace. Je disais avant que le monde va trop vite, heureusement que des thérapies comme l'art-thérapie, nous ouvre les portes de notre inconscient, de notre imaginaire. Avec des outils simples, comme une feuille de papier et des crayons de couleurs, nous ouvrons des possibles à nos pensées qui vont justement trop vite. C'est la rencontre du soi. C'est la rencontre de son être.

Le soi-disant, qui nous interpelle dans notre espace-temps. Le soi-disant, qui nous aide et nous appelle dans cette créativité facilitée par notre propre magie intérieure. C'est à nous-même de la trouver. Cette rencontre de nous-même.

La rencontre avec ce que j'appelle ton soi-disant, c'est entrer en relation avec cette part de toi-même encore en devenir. Être dans ton soi-disant. Mé-ta/mé-toi, dans ton ESPACE.

Toute forme d'art ou de création a sa place, à condition de lui en laisser une. Comme la métaphore, qui prend tout son sens lorsque nous la reconnaissons dans notre propre espace-temps. La métaphore nous aide, parce qu'elle fait appel aux symboles que nous voyons dans toute notre créativité. La métaphore agit comme un pont : elle nous relie à notre monde intérieur par le biais de symboles universels, que notre créativité nous permet de rendre visibles.

*Comme par exemple, une sculpture en terre.
La métaphore est un changement profond.
La métaphore est une transformation.
La métaphore est un processus naturel de croissance.*

La reconnaissance de nos émotions et de nos ressentis nous montre à quel point ils sont essentiels à notre compréhension de nous-mêmes :

*Se comprendre ;
S'aimer soi-même ;
Se comprendre dans une situation difficile à un moment difficile de notre vie.
Une sorte de phare, une espèce de lumière qui nous guide en art-thérapie, pour aller
à notre propre rencontre.*

Je pense à la place de nos émotions dans nos vies de tous les jours. Nous devons

nous donner cette place, car nous allons tous trop vite, notre humanité s'est perdue au fil du temps. Revenons à cette humanité. Utilisons la créativité pour revenir à notre fragilité, notre légèreté, notre psyché.

Métamorphose, qui est une transformation de quelques choses en autre chose. La chenille se transforme en un joli papillon.

4. Cas clinique : Bernadette

*La créativité est un mouvement.
La créativité est une transformation.
La créativité est un processus.*

Bernadette, 59 ans, sort d'un passage difficile : maladie, séparation, perte d'emploi, déménagement. Elle vit dans la précarité, isolée, sans repères.

Bernadette a suivi plusieurs thérapies pour retrouver la santé, donner un sens à sa vie et pour obtenir des clés pour comprendre ce qui s'est passé et ce qui l'a conduite à un tel effondrement.

Bernadette est une artiste, elle a fait des études pour devenir créatrice de vitraux. Elle dessinait des vitraux pour les églises et autres monuments. Bernadette habite en Suisse avec ses deux chiens. Dans sa vie professionnelle, elle avait un poste à grosses responsabilités. Elle avait la charge de gros dossiers administratifs. Un burn-out a mis fin à sa carrière professionnelle.

Je lui ai proposé l'art-thérapie comme voie de reconnexion à sa créativité. Bernadette dit que cette approche lui a permis de se questionner sur sa vie actuelle avec des outils thérapeutiques plus lumineux. Dès la première séance, j'ai proposé à Bernadette des craies de couleur, avec des feuilles à dessin Canson. Pour ce dessin, j'avais mis les 4 saisons de Vivaldi. Cette musique inspire Bernadette. Elle dessine sur le printemps : des fleurs, des champs de coquelicots et de blé.

Pendant notre séance, nous avons parlé avec Bernadette. Elle a aimé cette image du printemps, l'image de l'été. Elle aime les champs de coquelicots et de blé. Bernadette m'a dit qu'elle a quitté son compagnon. Les fleurs de coquelicot représentent un chagrin d'amour dans la symbolique des fleurs. Dans son dessin, Bernadette utilise la couleur jaune pour le blé. Le blé représente le manque d'argent pour Bernadette.

Je peux voir sur le côté droit du dessin un lapin ou un petit animal, le lapin représente souvent un animal imaginaire, comme dans Alice aux pays des merveilles. Ce lapin est utilisé dans la religion comme lapin de Pâques.

Comme Bernadette était créatrice de vitraux, elle a une manière et une technique de dessin différente. Le dessin manque d'enracinement, pas de feuilles sur les fleurs, pas de terre. Je vois des fleurs, donc des coquelicots et du blé. Des fleurs qui ressemblent à des cœurs.

Les fleurs prennent toute la place dans la page. J'ai aussi l'impression de voir des papillons colorés ou des visages colorés. Pour la transformation du dessin, j'ai demandé à Bernadette de détruire le dessin. Mais déchirer son dessin lui posait un problème. Elle refuse d'abord de le déchirer, puis finalement elle accepte : un geste symbolique puissant. Elle m'explique que détruire une œuvre ou un dessin fait partie du processus de création et vu qu'elle travaillait dans un métier d'art, il fallait détruire beaucoup de productions pour arriver à une création correcte.

Effet miroir : dans la nature ce que j'aime, ce sont les champs de blé, les coquelicots, la transformation du papillon, qui se brûle les ailes au soleil, toute cette métamorphose de la vie. Chaque fois que je crée, une transformation se produit en moi. Cet effet miroir de la création résonne profondément en moi, en tant que femme créative. Je vois dans ce dessin comme un enfermement de la personne, les tiges ressemblent à des barrières, comme une hésitation entre sortir et fermer. Ce dessin me parle, il me donne un message, celui de se donner un espace pour créer.

Transformation
Message
Espace
Création
Métaphore
Miroir
S'aimer soi-même

Lors de la deuxième séance, j'utilise des outils simples comme la craie de couleur, le pastel et des feuilles blanches, je reste dans l'authentique. C'est très subtil, pour rencontrer son soi-disant, pour être dans son soi-même. La métaphore est un processus de transformation profonde de la personnalité. La métaphore utile pour voir son identité dans sa propre création.

Une exploration
Une transformation
Dans tout son être.
Dans tout notre être

Bernadette aime voir les champs à perdre de vue, elle aime la lecture, elle aime écouter de la musique classique, elle aime aller au théâtre.

Elle dessine des abeilles jaunes et noires. Les abeilles tournent et virent dans le ciel bleu, elles bourdonnent aux oreilles, elles ont envie de piquer. Elle dessine également des papillons, un masque de clown, un escargot et un chien.

En discutant de son dessin, des symboles forts émergent :

Les abeilles : par qui Bernadette craint de se faire piquer ? L'abeille a un double symbole collectif et individuel. Elle est l'ouvrière dans la ruche. Elle est la reine des abeilles dans la ruche. J'en ai déduit que l'ami de Bernadette lui parlait trop, comme le bourdonnement des abeilles. Ami Syndrome d'asperger.

Les papillons : les papillons sont de plusieurs couleurs, rouge, jaune. La légèreté du papillon lui fait peur.

Un masque de clown de couleur orange, jaune, rouge. La peur du regard de l'autre. En haut, il y a une sorte de coquille jaune, comme un escargot. L'escargot représente le mouvement, la sexualité.

Un chien ou un enfant qui court. Représentant la fidélité, l'instinct.

Ce dessin est très flou, c'est un mélange d'abeilles et de visages. Qu'est-ce qui me fait peur, qu'est-ce qui me fait rire, qu'est-ce qui me fait pleurer ? Si je regarde avec une loupe, j'ai l'impression de voir des visages, comme des clowns qui nous rient au nez, qui se moquent de nous, et d'entrevoir la peur du regard de l'autre.

Effet miroir : Ce que le dessin nous dit de nous-même. L'art devient un canal d'introspection, une clé de lecture du vécu émotionnel.

Regard de l'autre
Notre regard
Mon regard
Effet miroir
Mes peurs/Nos peurs
Mon clown/notre clown intérieur

5. Mon parcours de vie

Je suis moi-même. C'est toujours un cheminement, c'est un long parcours, c'est un appel à soi.

Même si le soi-disant, la notion de soi-disant est une de mes créations de mots, j'adore cette expression, car cela correspond à ce que je suis, une femme créative. De la peinture partout sur les doigts, des matières de toutes les couleurs qui me transforment, tout cela m'a beaucoup apporté dans tous les processus créatifs, du plus simples au plus compliqués. J'aime cette créativité. Je l'aime comme cette métaphore qui me transforme et qui m'a transformée tout au long de ma vie.

J'ai suivi une formation en art-thérapie évolutive d'après le livre de Marie-Odile Brethes (*Le dessin guérisseur*). Cette méthode éveille le potentiel et la créativité.

Les aspirations de l'humain peuvent se concrétiser en projets lorsqu'un cheminement quotidien les soutient. L'interprétation du dessin est un processus intuitif et créatif qui permet une meilleure connaissance de soi et la compréhension des autres.

Dès l'enfance, les lois naturelles construisent un sentiment de confiance et de sécurité. Chacun évolue en permanence, selon ses priorités de vie. A chaque instant, il est possible de redevenir acteur, d'être créatif et de s'aimer soi-même.

L'art-thérapie évolutive est une méthode novatrice. Cette méthode repose sur la transformation du dessin à travers des techniques telles que le découpage, le collage

ou l'assemblage. Ce procédé fait évoluer l'expression artistique et thérapeutique de la personne. Ce travail est à la fois un acte de soin et un support de développement personnel. C'est un message de l'inconscient par le dessin.

6. Conclusion : la métaphore transforme

Alors quelle est la place de la métaphore en art-thérapie ?

La métaphore a un effet magique sur les patients en art-thérapie. Comme toute autre thérapie, qui peut aider ou accompagner les personnes dans des situations difficiles. Comme toute autre thérapie, qui peut être utile pour soulager les blocages, les doutes, les peurs et les angoisses.

La métaphore transforme. La métaphore soulage, elle permet de dialoguer avec notre inconscient. Elle est un pont entre douleur et résilience, entre ombre et lumière.

La métaphore devient une métamorphose.

*Merci à toi ma créativité,
Merci à toi ma fragilité.
Merci à toi ma légèreté.
Comme le papillon, je prends ma liberté*

7. Sources

Wikipédia <https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9taphore>

Définition du mot métaphore :

La métaphore, du latin metaphora, lui-même du grec (metaphorá, au sens propre, transport).

C'est une figure de style fondée sur l'analogie. Elle désigne une chose par une autre qui lui ressemble ou partage avec elle une qualité essentielle. La métaphore est différente d'une comparaison ; la comparaison affirme une similitude : « La lune ressemble à une faucille » ; tandis que la métaphore la laisse deviner, comme quand Victor Hugo écrit « cette faucille d'or dans le champ des étoiles. »