

Le coin du
praticien



L'art-thérapie cognitive

Tome 1 : la théorie

Aurore et François-Benoît Vialatte

À propos de l'éditeur

Les Avancées Psy est la maison d'édition de l'Institut Pi|Psy, institut de recherche par le soin, à visée sociale et solidaire. Notre institut est issu du Laboratoire Plasticité du Cerveau (CNRS/ESPCI Paris, Université Paris Sciences et Lettres). Il a été fondé par une équipe pluridisciplinaire alliant des compétences en psychologie, en neurosciences et en sciences de l'ingénieur – dans l'objectif de moderniser les approches de psychothérapie.



Consultez notre site internet : avancees-psy.fr.

Tous droits réservés pour tous pays. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et quelque manière que ce soit.

© Institut Pi-Psy, 2023. 49, rue Pierre Brossolette, 91210 Draveil.

ISBN : 978-2-487208-00-1. Dépôt légal : novembre 2023.

À propos des auteurs

Aurore Vialatte - Docteur en ingénierie biomédicale (PhD) / ingénieur

Après des études d'ingénieur en traitement du signal, Aurore a poursuivi des études doctorales pluridisciplinaires en ingénierie biomédicale à l'Université Pierre et Marie Curie (UPMC), autour de l'analyse, le traitement et la synthèse de voix parlée et voix chantée. Ce parcours est complété par une formation en art-thérapie cognitivo-comportementale, en thérapie cognitive, sur l'accompagnement des troubles neurodéveloppementaux et en mindfulness. Après avoir obtenu son doctorat ès sciences en 2016, elle occupe un poste de chercheuse postdoctorale en neurosciences cognitives au Laboratoire Plasticité du Cerveau. Elle quitte son poste en octobre 2019 pour cofonder l'Institut Pi|Psy.

François-Benoît Vialatte - Psychologue / docteur en neurosciences cognitives (PhD) / ingénieur

Après des études d'ingénieur en sciences cognitives, François a poursuivi des études pluridisciplinaires en sciences cognitives à l'UPMC, alliant psychologie, neurosciences et ingénierie. Il a complété son parcours par une formation en psychologie clinique à l'Université Paris 8 puis l'Université de Lorraine. Après l'obtention du doctorat Cerveau-Cognition-Comportement de l'UPMC, il devient chercheur en neuroingénierie au Japon à Tokyo au Riken BSI. Il prend en 2010 la responsabilité d'une équipe de recherche à l'ESPCI Paris, en tant qu'enseignant-chercheur. Il y développe, avec Aurore Vialatte, une méthode de psychothérapie : la remédiation de la conscience intéroceptive par feedback. En 2015, il ouvre un centre de consultation en psychothérapie comportementale et cognitive. En octobre 2019, il quitte le Laboratoire Plasticité du Cerveau pour cofonder l'Institut Pi|Psy et son premier centre de consultation à Draveil.

Table des matières

Avant-propos	7
1. Définir l'art-thérapie.....	9
1.1. Les origines de l'art	9
Origine de l'art et symbolisme.....	9
Les premières œuvres d'art	11
Les arts premiers.....	16
Les formes artistiques	18
1.2. Esthétique et philosophie de l'art.....	21
Philosophie esthétique	21
La philosophie du goût.....	22
L'art comme révélation.....	25
L'art ne sert à rien.....	30
L'art comme boussole sociétale révolutionnaire.....	34
1.3. Psychoesthétique	41
Qu'est-ce que la psychoesthétique.....	41
Sciences expérimentales de la beauté	43
Le modèle de Jacobsen.....	46
1.4. Art et santé mentale	49
L'art asilaire.....	49
L'art brut.....	53
1.5. De l'art à l'art-thérapie.....	57
La naissance de l'art thérapie.....	57
Création d'une discipline et évolution institutionnelle.....	58
2. Comprendre la créativité	62
2.1. Qu'est-ce que la créativité ?.....	62
Créativité et conscience	63
Créativité et media artistiques.....	65
2.2. Fonctionnement de la créativité	66
La divergence.....	69
La convergence	71
2.3. Troubles et créativité.....	73
Créativité ou originalité ?.....	73
Créativité et troubles de la personnalité.....	75

2.4.	Soutenir la créativité	76
	Étayer la créativité.....	76
	Faciliter l'inspiration.....	79
	Création sous contrainte.....	81
	Création sans contrôle	83
	Mindfulness de la création.....	89
3.	Méthode de l'art-thérapie cognitive.....	91
3.1.	La posture du praticien.....	92
	Choix du modèle.....	94
	Interpréter, pas imposer	94
3.2.	Conceptualisation du cas.....	95
	Rappels sur la méthode.....	95
	Intervention en art-thérapie.....	96
	Représenter la diachronie	97
	Grille SECCA artistique	97
	Relier diachronie et synchronie	101
	Tâche à domicile	101
3.3.	Approche socratique.....	102
	Sonde cognitive artistique	102
	Restructuration cognitive artistique.....	102
	Tâche à domicile	104
3.4.	Flèche descendante	104
	Rappel sur la méthode	104
	Flèche descendante en art-thérapie	105
	Tâche à domicile	107
3.5.	Techniques motivationnelles.....	107
	Rappel sur la technique.....	107
	L'entretien motivationnel par l'art-thérapie	108
3.6.	Résolution de problèmes	110
	Rappels sur la méthode.....	110
	L'approche en art-thérapie	111
	Tâches à domicile.....	115
3.7.	Régulation émotionnelle	115
	Rappel sur la méthode	115
	Régulation émotionnelle par l'art.....	116
	Tâche à domicile	118

3.8. Thérapie d'exposition.....	118
Rappels sur la méthode.....	118
Exposition au travers d'une activité créative	118
Tâche à domicile	120
3.9. Activation comportementale.....	121
Rappels sur la méthode.....	121
Activation comportementale en art-thérapie	121
Tâche à domicile	122
3.10. Pont d'affect.....	123
Rappels sur la méthode.....	123
Pont d'affect en art-thérapie	123
Tâche à domicile	125
3.11. Habiletés sociales	125
Rappels sur la méthode.....	125
Affirmation de soi.....	126
Communication interpersonnelle.....	126
Tâche à domicile	128
4. Références	129

Avant-propos

Parce que nous sommes humains, en fonction de notre parcours de vie, nous sommes tous spontanément sensibles à certaines formes d'expression artistique.

L'art-thérapie permet, au travers de l'expression ou de la contemplation artistique, d'améliorer l'état d'un patient. La créativité, lorsqu'elle est exprimée, permet de se dépasser et de sortir de ses habitudes. L'art-thérapie est un bon moyen de résoudre les difficultés du présent ou d'affronter les traumatismes du passé. Les tâches dites de plaisir et de maîtrise, comme peuvent l'être certaines pratiques artistiques pour quelqu'un qui acquiert quelques techniques, permettent rapidement d'atteindre un état très agréable. Cependant, l'art-thérapie est encore trop souvent utilisée dans l'unique but de déclencher un état de détente ou de relaxation. De même, elle est encore bien souvent exclusivement utilisée dans des ateliers de groupes. Or en intégrant les outils des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dans un contexte d'art-thérapie, il est possible d'aller bien au-delà de simples exercices de relaxation.

L'art-thérapie permet parfois de faciliter le processus de thérapie. En effet, elle est moins directe et donc moins confrontante que les techniques usuelles, à condition que l'accompagnement soit effectué sans jugement. Certains patients ont un penchant naturel pour la création artistique, et cette inclinaison naturelle peut être mobilisée à bon escient par l'art-thérapeute. D'autres patients semblent faire preuve de résistances à employer l'art à des fins thérapeutiques. Néanmoins, c'est paradoxalement souvent avec ceux-ci que le résultat est le plus bénéfique.

Lorsque la communication verbale est pauvre ou altérée, la médiation artistique peut prendre le relais. L'art-thérapie sert de vecteur de communication pour mobiliser le patient et le faire sortir de ses schémas dysfonctionnels.

Il n'est pas facile de se retrouver dans la multitude de protocoles ou de propositions d'intervention en art-thérapie. Beaucoup de courants de pensées ont des idées très arrêtées sur ce que doit être ou ne pas être l'art-thérapie. L'art-thérapie, c'est avant tout utiliser l'art pour accompagner le patient dans un travail sur lui-même.

Il n'est pas question ici de chercher à interpréter l'œuvre d'un patient, mais plutôt d'utiliser ses créations pour contourner ses blocages. Dans ce livre comme dans ce qui commence à émerger à l'international, l'art-thérapie sort des interprétations psychanalytiques usuelles, pour se fonder sur des bases neurocognitives.

Aurore Vialatte
Formatrice en art-thérapie cognitive
Docteur (PhD) en ingénierie biomédicale de la voix chantée
Cofondatrice de l'Institut Pi-Psy

1. Définir l'art-thérapie

Dans ce premier chapitre, nous allons tenter de donner une définition de l'art-thérapie, en la replaçant dans le contexte des origines de l'art, ainsi que des relations entre art, psychologie, et santé mentale.

1.1. Les origines de l'art

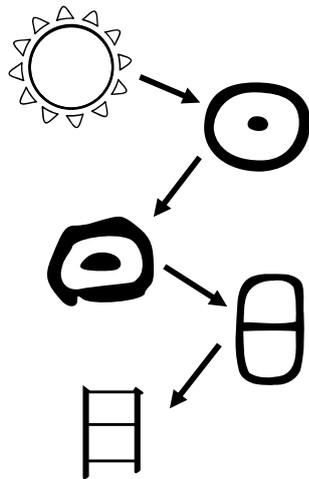
Origine de l'art et symbolisme

Qu'est-ce que l'art ? Si tout bon art-thérapeute doit avoir une idée de ce qu'est l'art, cette question est pour le moins épineuse. Avant d'entrer dans le détail des définitions formelles de l'art, une façon de l'aborder et de le comprendre est de se pencher sur ses origines. L'activité artistique est en effet un comportement culturel particulièrement élaboré, qui marque la rupture de l'être humain avec le monde animal. Même si certains singes ont des comportements proto-culturels qui pourraient se rapprocher de l'art ou en présenter des composantes, il est évident qu'un poisson ou un chat ne produisent pas à proprement parler d'œuvres d'art et ne les exposent pas dans un musée. Ce comportement est donc l'un des fondements évolutifs de l'humanité. Mais alors posons-nous la question : d'où vient l'art, et à quel moment est-il apparu ?

D'un point de vue archéologique et anthropologique, on va concevoir l'art comme ce qui permet de représenter des signes. Les aptitudes artistiques sont donc fortement liées aux capacités de symboliser le monde, et par conséquent de faire émerger la Culture (Dissanayake, 2018). La Culture est philosophiquement l'ensemble des acquis transmis entre les générations, qui vont éloigner l'homme de son instinct, considéré comme naturel et inné (la Nature, autrement dit ce que l'homme serait s'il grandissait sans éducation). L'émergence de la Culture va séparer l'Homme de la Nature : la spiritualité, la science, et les relations sociales reposent sur la transmission symbolique. L'Homme est d'ailleurs parfois appelé

homo symbolicus (Cassirer, 1944). Ce sont donc les fondements de nos civilisations qui se jouent dans l'apparition de l'art.

La sémiologie est l'étude des signes, et de la construction de leur signification. Dans cette discipline, un signe est un son, un mouvement, un geste, une image, un motif ou un événement qui transmet un sens. **Les signes n'ont pas de signification intrinsèque** en dehors de l'interprétation que nous en faisons à travers d'autres signes. Leur sens est donc lié aux conventions sociales (voir pour illustration la Figure 1). Les signes permettent à notre esprit de donner un sens à l'immense complexité du monde (Dissanayake, 2018) : dès la naissance, le cerveau humain est préparé à rechercher et à répondre à certains signes (les visages, la voix, le goût du lait) et cette propension continue à se développer alors que nous vieillissons.



Le symbole est en premier lieu (en haut) directement associé graphiquement à ce qu'il représente.

Il évolue au fil des siècles et devient plus stylisé, devenant un signe dont l'interprétation tient davantage de la convention sociale.

En effet, un étranger ne devine pas l'interprétation du pictogramme moderne (en bas), qui cependant continue de symboliser le soleil.

Figure 1 : évolution du pictogramme représentant le soleil en Chine ou au Japon (sinogramme rì ou kanji hon).

Les symboles sont des signes **désignant** une signification culturelle : linguistique, religieuse, politique ou matérielle. Le langage n'est qu'une façon de symboliser parmi d'autres. Prenons le mot « symbole » lui-même. À l'origine, ce mot vient du grec ancien *συμβάλλω* (sumbállô), qui désigne un objet coupé en deux (souvent