

<sup>s</sup>  
Le coin du  
praticien



# L'art-thérapie cognitive

Tome 2 : la pratique

Aurore et François-Benoît Vialatte  
avec le docteur Thérèse 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](https://avancees-psy.fr).

Couverture : Iliana Gautier, Aurore et François-Benoît Vialatte.

Bibliographie : style CSL créé par la Bibliothèque de l'UdeM, norme française APA, 7<sup>e</sup> édition (CC BY 4.0 ; <https://bib.umontreal.ca/>).

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 : 978-2-487208-02-5. Dépôt légal : décembre 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 thérapie comportementale et cognitive (ICC). En octobre 2019, il quitte le Laboratoire Plasticité du Cerveau pour cofonder l'Institut Pi|Psy et son premier centre de consultation à Draveil.

L'art-thérapie cognitive – Tome 2 : la pratique

**Thérèse Vialatte** – Docteur en médecine (MD) / généraliste, urgentiste, gériatre / art-thérapeute

Après des études de médecine à l'université Paris XII, Paris Val de Marne, Thérèse défend sa thèse en 1980. Ce parcours est complété par plusieurs formations : à la conduite de réunion en 1996 à Paris, en art-thérapie en 2001 à Nîmes et en 2002-2003 à la faculté de médecine de Toulouse, de céramiste en 2002 à Vallauris et à la pédagogie de la céramique en 2002 à Nîmes. Et enfin de 2020 à 2022 en TCC, en neuropsychopathologie, en art-thérapie cognitivo-comportementale et sur la supervision des TCC. Elle exerce plusieurs années en médecine générale, puis prend la direction d'un centre méthadone et centre de soins aux toxicomanes. Elle effectue par la suite des missions « prévention toxicomanie » avec Médecins du Monde. Puis, en tant que médecin urgentiste, elle participe à de nombreuses missions en France continentale et ultramarine aux urgences ainsi qu'en psychiatrie. Thérèse est en outre Présidente du comité stratégique de l'Institut Pi|Psy depuis sa fondation.

## Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui nous ont accompagnés dans la préparation du présent ouvrage. La bienveillance et le soutien de notre famille et de nos amis, et la patience de nos enfants, sont pour beaucoup dans la création de ce livre.

Merci aussi à nos étudiants et stagiaires en art-thérapie, pour les nombreuses discussions passionnantes autour de notre projet.

Un grand merci à David ([guidedujeuvideo.com](http://guidedujeuvideo.com)) pour ses conseils éditoriaux avisés et à Laura, Lucie et Bruno pour leurs relectures.

## Table des matières

Avant-propos .....	11
<b>1. Méthode générale.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1. Définir les goûts du patient .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2. Classification des tâches.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. Tâches « universelles » .....</b>	<b>17</b>
<i>Conceptualisation</i> Pratiquer l'autoportrait .....	18
<i>Restructuration, habiletés sociales</i> Représenter « l'autre » .....	20
<i>Restructuration</i> Transposition de <i>medium</i> .....	22
<i>Régulation émotionnelle, exposition</i> Territoire d'une émotion .....	24
<i>Création, habiletés sociales</i> Créer en miroir .....	28
<i>Habiletés sociales</i> Cocréer.....	31
<b>2. Arts visuels.....</b>	<b>34</b>
<b>2.1. Art-thérapie par le dessin.....</b>	<b>34</b>
Notions de base sur le dessin .....	34
<i>Création</i> Dessin automatique .....	37
<i>Création, activation</i> Zentangles.....	41
<i>Régulation</i> Body mapping.....	44
<i>Restructuration</i> Se dessiner en super-héros .....	46
<i>Création</i> Variantes de dessin sous contraintes .....	48
<b>2.2. Art-thérapie par la peinture .....</b>	<b>50</b>
Notions de base sur la peinture.....	50
<i>Activation, pont d'affect</i> Le bain de couleurs.....	58
<i>Restructuration</i> Les taches d'encre .....	60
<i>Création</i> Dessin neurographique .....	64
<i>Conceptualisation, activation, restructuration, résolution</i> M.A.T.....	67
<b>2.3. Utiliser la photographie .....</b>	<b>70</b>
Notions de base sur la photographie .....	70
<i>Exposition</i> S'exposer par la photographie artistique .....	74

<i>Restructuration</i> Photographier les pensées automatiques .....	75
<i>Exposition, conceptualisation</i> Selfies de Beck.....	80
<i>Régulation</i> Photographie de mode .....	82
<i>Exposition, conceptualisation, activation</i> Documenter sa vie.....	83
<i>Exposition</i> Photocarte d'exposition <i>in vivo</i> .....	84
<i>Conceptualisation</i> Analyse diachronique en album photo .....	85
<i>Activation</i> Promenade photographique .....	87
<i>Restructuration</i> Séances de <i>shooting</i> photo .....	89
<b>2.4. Utiliser la vidéo .....</b>	<b>91</b>
Notions de base sur la vidéo.....	91
<i>Restructuration</i> Cinemathérapie.....	93
<i>Affirmation de soi</i> les vidéoselfies.....	96
<i>Exposition</i> Créer un montage vidéo.....	98
<i>Exposition</i> Créer un film .....	100
<b>2.5. Exploiter les arts de la terre .....</b>	<b>103</b>
Notions sur les arts de la terre.....	103
<i>Régulation</i> Réduire le stress par la terre .....	107
<i>Régulation</i> Catharsis par le modelage .....	109
<i>Exposition</i> Modeler un trauma.....	111
<i>Création</i> Modelage avec induction .....	113
<b>3. Arts décoratifs.....</b>	<b>116</b>
<b>3.1. La mosaïque .....</b>	<b>116</b>
Notions de base sur la mosaïque .....	116
<i>Régulation</i> Réduction du stress par la mosaïque .....	118
<i>Exposition</i> Mosaïque traumatique .....	120
<i>Restructuration</i> Briser et reconstruire un schéma.....	122
<i>Régulation, activation</i> Ressources en mosaïques .....	124
<b>3.2. Utiliser les loisirs créatifs.....</b>	<b>126</b>
Notions de base sur les loisirs créatifs .....	126
<i>Activation, restructuration</i> Perles des valeurs .....	127
<i>Régulation</i> Créer une boîte de Pandore.....	129
<i>Restructuration, habiletés sociales</i> Marionnettes à doigts.....	131
<i>Création</i> Design avec du scotch.....	133

<b>4. Arts du spectacle .....</b>	<b>134</b>
<b>4.1. Danse thérapie.....</b>	<b>134</b>
Notions de base sur la danse .....	134
<i>Création, exposition</i> Danse spontanée.....	135
<i>Régulation</i> Danse d'ancrage .....	139
<i>Restructuration</i> Danse expressive.....	141
<i>Activation</i> Danse d'activation.....	145
<b>4.2. Thérapie vocale (par le chant).....</b>	<b>147</b>
Notions de base sur le chant.....	147
<i>Création</i> Pratiquer le chant du bourdon .....	149
<i>Création</i> Chanter dans une paille .....	151
<i>Création</i> Chant avec respiration diaphragmatique.....	153
<i>Création</i> Exploration oro-motrice du chant .....	156
<i>Habiletés sociales</i> Chant enregistré .....	158
<i>Régulation</i> Doubler une chanson .....	159
<b>4.3. Dramathérapie .....</b>	<b>161</b>
Notions de base sur le théâtre .....	161
<i>Création, activation, habiletés sociales</i> L'art du conte.....	162
<i>Création, activation, habiletés sociales</i> M. Tout-le-monde.....	164
<i>Exposition, conceptualisation</i> Passer à l'acte.....	167
<i>Création, exposition</i> Improvisations théâtrales .....	169
<i>Exposition, restructuration, habiletés sociales</i> Jeux projectifs.....	174
<i>Exposition, restructuration</i> Masques .....	176
<b>4.4. Musicothérapie .....</b>	<b>179</b>
Notions de base sur la musique .....	179
<i>Régulation</i> Bain de sons .....	182
<i>Activation</i> Se créer un jeu de listes musicales .....	184
<i>Exposition</i> S'exposer par la musique.....	185
<b>5. Arts littéraires .....</b>	<b>188</b>
<b>5.1. Expression littéraire.....</b>	<b>188</b>
Notions de base sur l'expression littéraire.....	188
<i>Conceptualisation, activation</i> Tenir un journal expressif .....	189
<i>Restructuration</i> Se débarrasser de sa part d'ombre.....	191



<i>Restructuration</i> M'aimer dans mon prénom.....	193
<b>5.2. Création littéraire : poésie, fiction et chansons .....</b>	<b>194</b>
Notions de base sur la création littéraire .....	194
<i>Création</i> Liste de mots.....	195
<i>Création</i> Écriture automatique.....	197
<i>Création, conceptualisation</i> Scénario en 6 étapes .....	201
<i>Création, restructuration</i> Poésie .....	203
<i>Régulation</i> Écrire une chanson .....	207
<b>6. Autres modalités.....</b>	<b>209</b>
<b>6.1. Arts culinaires .....</b>	<b>209</b>
Notions de base sur la cuisine .....	209
<i>Création</i> Décorer un gâteau.....	210
<i>Activation</i> Cuisiner en pleine conscience .....	211
<i>Activation</i> Pâte à modeler au chocolat.....	212
<i>Régulation</i> Déguster un chocolat en pleine conscience.....	214
<b>6.2. Parfumerie et savonnerie .....</b>	<b>217</b>
Notions de base sur les produits parfumés .....	217
<i>Conceptualisation</i> Anamnèse olfactive .....	218
<i>Régulation</i> Ressources olfactives pour gérer le stress .....	220
<i>Régulation</i> Bouteille à tempête émotionnelle .....	221
<b>7. Annexes .....</b>	<b>223</b>
<b>Annexe 1 Questionnaire L'art et moi .....</b>	<b>224</b>
<b>Annexe 2 Silhouettes pour l'intéroception .....</b>	<b>228</b>
<b>Annexe 3 Scripts thérapeutiques.....</b>	<b>229</b>
Exploration émotionnelle.....	230
Écriture ou Dessin automatique : relaxer le bras .....	231
Écriture ou Dessin automatique : dissocier le bras.....	232
Écriture ou Dessin automatique : réassocier le bras.....	233
Choisir un sujet parmi des objets.....	234
Choisir en extérieur .....	235
Photographie en pleine conscience .....	236
Modelage guidé en hypnose légère .....	237

L'art-thérapie cognitive – Tome 2 : la pratique

Danse spontanée.....	238
Danse expressive.....	239
Monsieur Tout-le-monde .....	240
Improvisation théâtrale.....	241
Bain de sons.....	242
S'exposer en musique.....	243
Déguster du chocolat en pleine conscience .....	244
<b>8. Bibliographie.....</b>	<b>245</b>
<b>9. Iconographie .....</b>	<b>250</b>

## Avant-propos

Alors que le premier tome de l'art-thérapie cognitive était consacré à la théorie neurocognitive, ce deuxième tome explore la majorité des arts utilisables en art-thérapie de manière claire, dans le cadre des pratiques de thérapies cognitives et comportementales (TCC).

De nombreux manuels théoriques et analytiques ont été publiés antérieurement avec peu ou pas de conseils de pratiques associés et surtout n'utilisant pas le champ des TCC.

Je suis persuadée, depuis très longtemps, des capacités de l'art à permettre une meilleure approche des pathologies et en faciliter la thérapie. Mais cela ne sera possible qu'à condition d'avoir une palette variée d'arts créatifs à proposer et des exemples pratiques à disposition du thérapeute formé.

Dans ce manuel est présentée la majorité des arts visuels, décoratifs, du spectacle, littéraires et sensoriels, associée à des notions de base afin de pouvoir les utiliser même si l'on est novice.

Je reste convaincue que le patient doit être accompagné dans ses choix, ce n'est pas au thérapeute d'imposer la pratique artistique dans laquelle il est lui-même le plus expérimenté. Quant au patient qui se dit et pense réellement être incapable de pratiquer l'art, mon expérience prouve qu'il y a toujours une activité artistique qui peut lui convenir, voire déclencher des processus créatifs qu'il n'aurait jamais imaginé. Le thérapeute adopte alors une posture de guide pour choisir le *medium* artistique qui correspond le mieux au patient.

Thérèse Vialatte  
Art-thérapeute  
Docteur en médecine  
Médecin généraliste, urgentiste et gériatre  
Membre du comité stratégique de l'Institut Pi-Psy  
Ancienne directrice d'un centre de soins aux toxicomanes

## 1. Méthode générale

Ce manuel vous apporte de nombreux outils d'intervention en art-thérapie, diversifiés sur plusieurs modalités artistiques. Il s'agit de guides et de suggestions, que vous pourrez enrichir avec vos propres idées et techniques.

### 1.1. Définir les goûts du patient

Comme nous l'avons expliqué dans le tome 1 (Vialatte et Vialatte, 2023a), la démarche transmédia – c'est-à-dire utilisant plusieurs *media* artistiques – est à privilégier sur les suivis individuels en art-thérapie. Dans cette approche, c'est le patient (et non l'art-thérapeute) qui choisit son *medium* artistique. Dans le cas contraire, le praticien risque de se retrouver plus rapidement à court d'outils voire de perdre l'alliance thérapeutique (Kagin et Lusebrink, 1978). En outre, certains *media* artistiques sont incontournables. Par exemple l'intéroception se traite beaucoup plus efficacement par des approches psychocorporelles : chant, expression corporelle...

### Chaque patient est unique

Selon son tempérament, sa personnalité et son expérience avec l'art, le patient sera plus à l'aise avec certains *media* qu'avec d'autres. **C'est au praticien de s'adapter au patient, et non l'inverse !**

Afin de suivre un patient de façon optimale, vous pouvez l'inviter à compléter le petit questionnaire fourni en annexe (à la fin de ce livre) lors de la phase d'anamnèse et de conceptualisation du cas. Il vous servira ensuite de guide pour établir les modalités qui seront utilisées dans la construction de son programme personnalisé d'art-thérapie.

## Méthode générale

Vous pourrez ensuite suivre l'évolution du patient en renseignant son attrait et son degré d'appréhension concernant les *media* que le patient ne connaissait pas en début de suivi, à mesure que vous les lui faites découvrir.

Les *media* repérés par le patient comme attirants et déclenchant peu d'appréhension lui sont naturels et seront à privilégier en début de suivi afin de construire une bonne alliance thérapeutique. Ceux qui le rebutent ou le mettent en difficulté pourront être présentés au patient comme des défis à relever, et seront utiles pour développer sa résilience et son estime de soi.

Les patients alexithymiques<sup>1</sup> rencontreront peut-être des difficultés à identifier les formes qui les attirent ou les rebutent. La complétion du questionnaire sera pour eux une opportunité d'aborder leurs difficultés à identifier leurs émotions. Le questionnaire pourra ensuite évoluer et être complété à mesure de la thérapie, en expérimentant progressivement avec le patient (en séances ou en tâche à domicile).

---

<sup>1</sup> Alexithymie : difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions.

## 1.2. Classification des tâches

Dans ce livre, chaque tâche est introduite par un cartouche (*cf.* exemple ci-dessous) indiquant son mode d'utilisation dans le référentiel des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). Ces indications sont des conseils pour vous aider dans votre pratique. Ne les prenez pas comme des dogmes établis – il existe certainement des utilisations que nous n'avons pas imaginées et des exceptions que nous n'avons pas anticipées.

<b>Catégorie</b> Catégorie d'exercice, classés selon le référentiel des TCC.	<b>Type</b> Contexte d'utilisation (en séance, à domicile, ou les deux)
<b>Indication</b> Pour quels profils de patients.	<b>Contre-indication</b> Situations pouvant poser des contraintes avec la tâche.
<b>Utilité</b> Objectif recherché et bénéfices attendus avec la tâche.	<b>Équipement</b> Matériel suggéré pour la bonne réalisation de la tâche.

Ces cartouches répertorient plusieurs éléments fondamentaux pour repérer le bon usage de la technique :

- Le titre du cartouche lui-même rappelle de façon abrégée la catégorie de la tâche (ce qui vous permet de les retrouver d'un coup d'œil dans la table des matières). Les tâches catégorisées « création » sont spécifiques de l'art-thérapie (exercices de créations sous contraintes, ou de création sans contrôle), elles visent à améliorer la capacité créative divergente et convergente du patient comme nous l'avons expliqué dans le tome 1 (Vialatte et Vialatte, 2023a). Rappelons que l'acte de création artistique est en soi

## Méthode générale

thérapeutique et produit un effet bénéfique pour l'humeur du patient (Verger et Shankland, 2021). Les autres catégories correspondent aux interventions de TCC suivantes<sup>2</sup> :

- Activation = activation comportementale, promouvoir des activités positives pour améliorer l'humeur du patient,
- Affirmation de soi = entraînement à la capacité à s'affirmer, à exprimer ses émotions et ses besoins de façon saine et adaptée au contexte,
- Conceptualisation = conceptualisation du cas (analyses diachroniques ou synchroniques),
- Exposition = thérapie d'exposition, confrontation aux difficultés ou aux psychotraumatismes pour les surmonter,
- Habiletés sociales = entraînement aux habiletés sociales, développement de la cognition sociale<sup>3</sup> et de la théorie de l'esprit<sup>4</sup> du patient.
- Pont d'affect = techniques de régression vers le passé et de reparentage partielle (apaisement des psychotraumatismes infantiles).
- Régulation = régulation émotionnelle, gestion du stress et tâches psychocorporelles.
- Résolution = résolution de problèmes.
- Restructuration = restructuration cognitive, restructuration de schémas cognitifs dysfonctionnels ou discussion socratique.

---

<sup>2</sup> Le lecteur peut se rapporter à un ouvrage de base en TCC pour mieux comprendre ces interventions, tel que par exemple (Vialatte et Vialatte, 2023b).

<sup>3</sup> Cognition sociale : ensemble des fonctions cognitives permettant d'interagir socialement avec autrui.

<sup>4</sup> Théorie de l'esprit : capacité à se mettre (intellectuellement) à la place de l'autre, à adopter la perspective d'autrui.

- La catégorie indique de nouveau (en développant le titre abrégé du cartouche) quelle fonction cette tâche peut remplir dans un suivi en TCC.
- Le type de tâche indique si la tâche se réalise en séance sous supervision de l'art-thérapeute, en tâche prescrite à domicile, ou si elle peut être utilisée dans les deux contextes.
- L'indication indique quel profil de patient est susceptible de tirer le plus de bénéfice de la tâche.
- Les contre-indications indiquent les situations dans lesquelles la tâche n'est pas recommandée, ou va nécessiter des ajustements pour rester à portée du patient.
- L'utilité est l'objectif recherché en effectuant la tâche. Autrement dit, il s'agit du gain apporté par cette tâche et ce qu'elle permet de réaliser concrètement.
- L'équipement est le matériel nécessaire pour réaliser la tâche.

Dans certaines des tâches (et en annexe du manuel), vous trouverez des scripts de guidance repérés par un icône de crayon. Ces scripts sont des suggestions d'étapes à suivre pour guider le patient. Nous vous **déconseillons** de les lire en séance et vous conseillons plutôt de les comprendre et de vous en imprégner ; puis d'ajuster votre guidance aux réactions du patient lorsque vous utilisez le script.

**Script : nom du script**



---

*En italique : commentaires pour l'art-thérapeute, à ne pas dire au patient.*

Éléments de guidance, à dire au patient.

---