

Oser laisser libre cours à sa créativité pour se transformer et changer, s'autoriser à bouger pour mieux ressentir... Rencontre avec une professionnelle de l'art-thérapie et de la danse-thérapie. Kristin Aubort

« Il y a des personnes pour qui l'expression orale n'est pas simple » me confie Carina Meier, danse-thérapeute et art-thérapeute, lorsque je la rencontre à Espace d'ateliers, une association sans but lucratif implantée à Lausanne. « Au lieu de parler, on va donc passer par le biais de la création. » L'art-thérapie est une invite à tous, adultes de tous âges, adolescents et enfants, à aborder nos problématiques. Démarche de développement personnel, étape de vie douloureuse, situation de fragilité, mamans-bébés, femmes enceintes... « Nous travaillons aussi avec des personnes en réinsertion professionnelle ou qui vivent en foyer ou en institution spécialisée » explique cette professionnelle.

(Re) trouver l'élan vital

En art-thérapie, chacun va se diriger vers le moyen artistique qui le tente. Le choix est vaste: arts plastiques – peinture, modelage, papier mâché... –, danse et mouvement, contes et histoires à illustrer et raconter, land art...

« L'art-thérapie n'est pas un cours où l'on

apprend une technique: c'est un accompagnement au travers de différents médias artistiques. »

Et de préciser que l'art-thérapie, si elle n'exige aucune connaissance ou compétence préalable de la part des participants, permet à la personne d'exprimer et de mettre en valeur son potentiel créatif. « Une musique, un tableau peuvent

nous transporter de joie. La créativité permet d'aller trouver notre élan vital. En art-thérapie, nous sommes convaincus que toute personne possède ces ressources en elle. »

En danse-thérapie, on travaille avec les ressentis car c'est cela qui va animer la personne, faire bouger les choses.

Des outils adaptés

« L'art-thérapeute dispose d'une boîte à outils: il va utiliser ce qui lui semble approprié à chaque situation et aider la personne à cheminer par rapport à sa souffrance. Passer par la création

permet de s'exprimer par la couleur, la forme, le mouvement. Une fois que la personne a créé, on va donner du sens à sa création. Par exemple, si le noir a une signification pour moi, elle ne va pas être la même pour quelqu'un d'autre. »

Se reconnecter à ses propres ressources

Riche de son expérience, l'art-thérapeute ne cache pas son enthousiasme: « Certaines personnes sont figées dans divers fonctionnements. L'art-thérapie aide à détourner le regard et à

voir les choses autrement. » Outre le développement de la créativité, les techniques artistiques utilisées incitent en effet à s'adapter face à un obstacle, à regarder les choses sous un autre angle pour rebondir.

« Ce qui me plaît en tant que thérapeute, c'est d'être à la disposition de la personne qui est là, de discuter, d'échanger, de cheminer avec elle. Au fil du temps, la personne va envisager les choses différemment. Elle va apprendre à se reconnecter à ses propres ressources. »

La danse-thérapie

« Cette approche donne place au mouvement, invite à redécouvrir le plaisir de bouger, d'habiter son corps. On travaille avec des objets, le mouvement dans l'espace, la musique... En danse, le premier instrument qu'on utilise c'est notre corps. Or tout le monde a la capacité de danser, chaque personne a un corps. En

danse-thérapie, on travaille avec les ressentis car c'est cela qui va animer la personne, faire bouger les choses. Et on va chercher à réinstaurer le dialogue entre le corps et l'esprit. C'est important: dans notre société on a tendance à séparer la tête et le corps, on mentalise et on ne ressent plus » souligne Carina Meier.

Pas de chorégraphie en danse-thérapie mais bien plutôt une redécouverte du plaisir de bouger, de faire des liens entre son corps et d'autres aspects tels que relation avec soi et les autres, dynamisme, rythme, poids, notions de temps et d'espace, respiration, estime de soi, écoute de soi, bien-être... Vous dansez ?

 Plus d'informations sur ce thème: www.pharmacieplus.ch/santeplus

Art-thérapie Si on dansait

