

Art-thérapie

# S'exprimer pour être en bonne santé

Michaël Sapin

Il serait possible de prévenir certaines pathologies en prenant le temps de mieux se connaître grâce à l'art-thérapie. Rencontre avec Mireille Cuendet qui pratique cette discipline depuis 3 ans.

• **Qu'est-ce que l'art-thérapie ?**

– C'est une discipline qui aide des personnes souffrant de blocages émotionnels à se soigner à l'aide de techniques artistiques. Le but n'est pas de produire une œuvre qui soit belle mais d'exprimer ce qui se trouve à l'intérieur de soi. Il faut se rendre compte que l'art-thérapie n'est pas une solution qui permet d'effacer miraculeusement tous ses maux mais au contraire une impulsion destinée à faire resurgir ce que l'inconscient dissimule. La personne entre alors dans un processus de mieux-être, voire de guérison; elle travaille avec le problème qu'elle a réussi à déceler.

Les médecins nous envoient certains patients, mais l'art-thérapie devrait être pratiquée avant que n'apparaisse une réelle pathologie car ce n'est pas un soin! Quant à celles et ceux qui viennent de leur propre

chef, ils souffrent d'un important mal-être dont ils ne se rendent compte de l'envergure qu'au bout d'un certain temps.

• **Comment se déroulent vos cours ?**

– Le patient pratique la peinture sur papier mouillé 3 à 5 leçons de suite puis je le guide vers une technique artistique différente comme le modelage, le fusain, la craie grasse, le dessin dynamique ou encore la sanguine. Si je dirige le choix de l'art, l'expression, elle, est totalement libre. Je décède ensuite avec lui le symbolisme



Mireille Cuendet dans son atelier à Villars-sur-Glâne.

de sa production afin de découvrir où se trouvent ses problèmes.

Personnellement j'utilise régulièrement la terre alors qu'en général l'art-thérapie est basée sur la peinture. J'apprécie le côté tactile de cette approche. On apprend souvent aux enfants qu'il ne faut rien toucher; ici on met en pratique le contraire!

En plus de cours collectifs et individuels pour adultes, je donne des cours collectifs pour enfants. Je leur raconte un conte durant 3 à 4 semaines et à partir de là j'introduis une activité artistique qui leur permet de s'exprimer de façon abstraite et de développer leur imaginaire.

• **Comment êtes-vous arrivée à l'art-thérapie ?**

– Je donnais des cours de poterie classique depuis une quinzaine d'années. Parfois je travaillais avec des enfants perturbés (dyslexiques, hyperactifs...) qui se confiaient à moi. J'étais désemparée face à ces confessions et en parlais aux parents. Mais je me disais : « Il doit bien exister une activité avec la terre qui aille plus loin, qui permette de s'exprimer. » Je n'avais alors jamais entendu parler de l'art-thérapie.

Suite à une rencontre, j'ai passé une année en tant qu'auditrice libre à l'Arthéa à Genève puis y ai suivi mes 4 ans de formation en cours d'emploi. Je suis actuellement en 5<sup>e</sup> année de stage pratique aux Ateliers de la Gérine avec des personnes IMC.

• **Que conseillez-vous aux personnes intéressées par l'art-thérapie ?**

– Je conseille à tout le monde d'essayer, de ne pas avoir peur. Le degré de santé importe peu et la couleur apporte un bien-être immense. C'est vrai que le grand public connaît mal cette discipline, bien qu'elle soit couramment pratiquée dans les institutions et qu'il existe plusieurs art-thérapeutes dans le canton.

Prix cours collectif pour adultes ou enfants : Fr. 16.-/h et cours individuel : Fr. 50.-/h, matériel compris dans les 2 cas. Pour plus de renseignements : Mireille Cuendet, rte du Soleil 2, Villars-sur-Glâne. Tél. : 026/401'35'10, mobile : 079/704'70'60 site web : <http://www.atelier-detente.com> e-mail : [Mireille.Cuendet@atelier-detente.com](mailto:Mireille.Cuendet@atelier-detente.com)