

## **L'art comme moyen d'expression**

Depuis les anciens temps, l'Art a toujours existé, il a célébré la vie, la mort, l'amour et la haine. Il a aussi traduit les victoires et les défaites de peuples anciens.

De nos jours, il reste une forme d'expression essentielle de soi et de ses opinions sur divers supports; la peinture, l'architecture, le théâtre, la danse, le cinéma, l'écriture ...

### **Notre potentiel créatif**

Nous naissons tous avec un potentiel artistique.

Faites le test : mettez deux enfants dans une pièce avec des murs blancs, donnez-leur une boîte de crayons et observez le résultat 30 minutes plus tard. Vous verrez qu'ils n'ont aucun problème à exprimer leur créativité.

Pour certains, cet élan créatif évolue avec l'âge, pour d'autres, il s'éteint carrément. Une majorité d'adultes laissent leur imaginaire en friche car ils associent créativité avec compétences, qu'ils pensent ne pas avoir. Mais ces deux notions sont indépendantes. Si les compétences permettent d'améliorer une technique, **la créativité n'exige rien d'autre qu'une action.**

Il n'est pas nécessaire de maîtriser le dessin comme Leonard de Vinci pour représenter une personne. Un tableau cubiste en est l'illustration parfaite. Bref, tout le monde est artiste et tout le monde est capable de s'exprimer de façon créative.

### **L'Art comme résistance**

L'Art est une forme de résistance face au confinement ou à tout genre d'oppression qui refuse les valeurs et la liberté de penser ou la liberté d'expression.

Donc, par l'art, une personne peut arriver à faire face à ce pouvoir oppressif en se détachant des normes de la société, de son présent, par son art en exposant sa vision du monde et ses ressentis.

### **L'art-thérapie**

A partir des années 1940, l'Art est envisagé comme outil thérapeutique. En Angleterre, l'artiste Adrian Hill, traité dans un sanatorium pour la tuberculose, suggère de participer à des projets artistiques avec d'autres patients. Il remarque que le dessin et la peinture sont des **exutoires créatifs significatifs**. En 1945, il publie ses observations dans le livre *Art Versus Illness* (« Art contre maladie ») et utilise pour la première le terme « art-thérapie ».

À la même période, aux États-Unis, la psychiatre Margaret Naumburg travaille sur la signification des symboles et utilise l'art comme outil principal de

traitement. Pour elle, les enfants autorisés à s'exprimer de manière créative bénéficieraient d'un développement plus sain.

Elle pense que la combinaison de l'expression symbolique et des aspects cognitifs et verbaux de l'expérience peut mener à la guérison lors d'une séance d'art-thérapie.

Parfois appelée thérapie par les arts créatifs (ou expressifs), cette technique thérapeutique est fondée sur l'idée selon laquelle **l'expression créative peut améliorer le bien-être mental, physique et émotionnel**. Son objectif consiste à aider les participants à **exprimer et à comprendre leurs émotions par le biais de l'art**.

Cette forme de thérapie associe les théories et techniques psychothérapeutiques traditionnelles à une compréhension des aspects psychologiques du processus de création, en particulier des propriétés affectives des différents matériaux artistiques.

A travers le dessin, la peinture, la coloration, la sculpture, la photographie ou le collage (liste non exhaustive), les personnes apprennent à **explorer leurs émotions, développer leur conscience de soi, faire face au stress, renforcer leur estime de soi et améliorer leurs aptitudes sociales**.

Aucun talent artistique n'est nécessaire pour que l'art-thérapie réussisse, car le processus thérapeutique ne concerne pas la valeur artistique du travail, mais plutôt la recherche d'associations entre les choix créatifs faits et la vie intérieure. Les œuvres d'art peuvent être utilisées comme un tremplin pour réveiller des souvenirs et raconter des histoires qui peuvent révéler des messages et des croyances de l'inconscient.

Donc, tout ce qui est artistique est un médium thérapeutique naturel vers l'expression de soi de manière consciente ou inconsciente : l'artiste est en train de mettre un bout de son âme dans les œuvres qu'il crée ou capture. Il exprime ses angoisses, ses peurs, sa joie...

C'est pour cela que nous pouvons créer à titre individuel et bénéficier de l'effet thérapeutique de l'art sans prétendre réaliser des séances d'«art-thérapie».

### **Des exercices d'art dans notre quotidien**

Comment pouvoir intégrer l'art dans notre vie quotidienne afin de nous aider nous-mêmes à nous exprimer, à pouvoir en bénéficier ?

Nous pouvons en premier réserver un temps de notre journée, quelques minutes peuvent suffire, pour faire un exercice d'écriture, tenir un journal, manipuler le pinceau ou bien prendre quelques photos.

Nous pouvons aussi décider de réserver quelques heures afin de partager un temps artistique en famille: créer une toile de peinture à plusieurs mains, improviser une scène de théâtre, former son propre orchestre familial ou lancer une compétition de la meilleure photo prise avec le portable.

Nous pouvons aussi visiter des galeries d'art en ligne, apprendre comment bricoler, comment utiliser des matériaux que vous n'utilisez pas d'habitude ou tout autre façon pour découvrir de nouveaux talents...

### **Quelques idées supplémentaires**

<https://www.pinterest.fr/simonsaysstamp/mixed-media-projects/>

<https://www.diys.com/paper-quilling-projects/>

<https://www.pinterest.fr/creativeideastv/string-art-ideas/>

<https://feltmagnet.com/crafts/Music-Instruments-for-Kids-to-Make>