

Fiche 1 : Art-thérapie



Novembre 2023

L'art-thérapie

Contexte :

L'Art-thérapie est une médecine non-conventionnelle visant à utiliser le potentiel de création artistique à des fins psychothérapeutiques ou de développement personnel, en permettant au patient d'exprimer ses symptômes, ses pulsions, ses névroses.

Il existe plusieurs courants selon l'approche proposée par le praticien. Ainsi, distingue-t-on des formes psychodynamiques, humanistes ou éducatives.

- L'approche psychodynamique utilise des termes tels que « transfert » et « mécanisme de défense » pour décrire l'expression de l'art par les individus, et pourquoi il s'agit d'une expression de leur subconscient. Ce courant est de nature psychanalytique freudien, voire jungien, ou même encore relève de la singulière psychologie transpersonnelle (ou Art-thérapie évolutive) [1], [2].
- L'approche humaniste s'apparente davantage à une approche de psychothérapie comportementale avec une vision optimiste sur la manière dont l'expression, à travers l'art, permet de prendre le contrôle de ses émotions.
- L'approche par l'apprentissage se concentre sur l'Art-thérapie comme une pratique pour aider notamment les enfants ayant des troubles développementaux.

Les vecteurs de cette méthode sont nombreux. La thérapie par les arts va ainsi s'appuyer sur le dessin, la peinture, la photographie, la calligraphie, l'imagerie, la danse et le mouvement (danse-thérapie), la musique (musicothérapie), le théâtre (théâtrothérapie, dramathérapie), la lecture, la thérapie par l'écriture, la narration, la poésie (poésie-thérapie), l'horticulture (hortithérapie), le travail du rêve, la clown-thérapie, les arts visuels (ciné-thérapie), etc. Pratiquement tout élément de culture, ou de divertissement, pouvant engendrer une nouvelle forme d'Art-thérapie.

L'acte créatif en thérapie est généralement considéré comme un moyen de revivre un conflit intérieur pour contribuer à sa résolution. L'objectif étant naturellement d'induire une évolution thérapeutique favorable chez le patient.

Les personnes auxquelles s'adresse généralement l'Art-thérapie est un public en difficulté psychique, ou à la recherche de développement personnel. Cette approche concerne des personnes de tous âges (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées) et s'adapte à ces différents publics.

Ainsi, peut-on citer les personnes âgées souffrant de dépressions ou de pathologies neuro-dégénératives comme les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson. L'Art-thérapie a aussi pour vocation d'apporter un soutien à des patients atteints de handicaps ou de pathologies mentales lourdes (autisme, trisomie, schizophrénie).

Les art-thérapeutes affirment aussi que leur pratique apporte un bienfait aux personnes atteintes de cancer, d'asthme, de troubles de l'alimentation, d'addictions, mais aussi dans la gestion des émotions et des traumatismes, notamment pour les femmes abusées sexuellement. En termes de développement personnel, cette pratique diminuerait l'anxiété, augmenterait l'image de soi et la qualité de vie, en réduisant les aspects négatifs.

Tout cela reposant sur l'hypothèse que « l'art, le corps et l'esprit sont inséparables et interconnectés ».

Historique :

Parmi les premiers à s'intéresser à l'expression de la pathologie mentale à travers l'art, le Dr Marcel Reja, de Villejuif, publie, en 1901, L'art malade: dessins de fous. Puis, Walter Morgenthaler, médecin suisse, en 1921 publie A Psychiatric Patient as Artist, un livre de référence sur l'art psychopathologique.

Selon le très officiel Registre de la Médecine Empirique, qui regroupe en Suisse de nombreux praticiens en médecines complémentaires et alternatives, l'Art-thérapie trouverait aussi une origine dans les travaux de l'occultiste autrichien Rudolph Steiner (1861-1925), père de la nébuleuse anthroposophique. Dès 1921 les premières cliniques du mouvement mettent en pratique cette approche artistique à vocation médicale[1].

Dans les années 1930, la médecin Margarethe Hauschka et l'artiste Liane d'Herbois, toutes deux membres de cette même organisation, rénovent les premiers concepts de l'Art-thérapie et développent la thérapie anthroposophique par la peinture, qui s'inspire de la théorie des couleurs[2]. Les travaux du Dr Hauschka aboutiront à l'inauguration de la première école de thérapie artistique et de massage, dans la banlieue de Berne en 1962[3].

Il faut aussi mentionner Adrian Hill, artiste anglais atteint de tuberculose, qui passa sa convalescence à peindre. Les médecins observèrent une amélioration de son état général et un mieux-être de sa personne. Il publiera en 1945 le récit de son expérience, introduisant le terme d'Art-thérapie.

Margaret Naumburg est une psychologue et artiste américaine, qui, à partir des années 40, sera également l'une des pionnières du domaine. Les années 50 seront marquées par les travaux d'Edith Kramer, peintre autrichienne et adepte de la théorie psychanalytique.

A la clinique des maladies mentales et de l'encéphale de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, le professeur Robert Volmat crée, dès 1954, un département d'art psychopathologique où les malades peignent sous observation, leurs peintures constituant le substratum de leur psychothérapie[4]. Puis en 1964, le professeur Claude Wiart fonde en 1964 la Société Française de Psychopathologie de l'Expression.

A partir des années 70 le domaine va connaître une très forte expansion.

Efficacité de l'Art-thérapie :

L'art peut-il améliorer la santé ? C'est bien là le cœur du problème, car en dépit de sa popularité et de son implantation en milieu hospitalier, c'est effectivement le manque de preuves scientifiques et d'une réelle efficacité médicale qui caractérise cette approche.

La banque de données médicales PubMed référence plus de 2500 études qui abordent le sujet[1]. Une quarantaine de méta-analyses s'est intéressée à l'efficacité réelle de cette approche en santé. La quasi-totalité d'entre-elles aboutit aux mêmes conclusions : absence d'effet, les évidences demeurent insuffisantes, manque d'analyse quantitative, nécessité de conduire des essais thérapeutiques randomisés, en aveugle, pour espérer objectiver des effets bénéfiques.

Seules six méta-analyses rapportent certains effets positifs de l'Art-thérapie, notamment dans le champ des démences séniles, des dépressions de la personne âgée et des enfants, ou dans le cancer. Cependant, la lecture précise de ces six méta-analyses montre qu'elles se sont avant tout intéressées à des analyses qualitatives ou des approches narratives, sans double aveugle, et en l'absence des groupes contrôles appropriés.

L'humain étant un animal social par excellence, dès que l'on s'occupe de lui d'une façon, ou d'une autre, on observe un effet sur son humeur, sa sociabilité, ses envies, etc. Dans des protocoles d'étude clinique « Art-thérapie » versus « rien », il est alors assez facile de détecter des différences de réactions ou de comportements.

Mais cela est-il dû à une réaction attendue en réponse à toute forme d'attention, ou s'agit-il bien d'une réponse clinique spécifique de l'approche utilisée? Pour cela il faut alors introduire dans l'étude un 3ème groupe de personnes, dit groupe contrôle actif, à qui sera proposée une activité sociale différente. La surprise est alors de constater que d'une façon générale, les pratiques alternatives comparées à ce groupe actif voient leur effet disparaître, ou s'abaisser vers les limites de significativité.

Ainsi, s'agissant des psychothérapies, l'Inserm évoque même le simple effet positif de « *la force de persuasion, la possibilité de créer une atmosphère amicale, la chaleur, l'empathie, l'authenticité des sentiments et la considération positive à l'égard du patient* », sur le résultat des études réalisées[2].

Un travail récent publié par Martin Skov et Marcos Nadal analyse bien le biais des études concernant l'Art-thérapie[3]. Ils expliquent notamment que : « *Méthodologiquement, la plupart des études citées comme preuve de l'efficacité de l'Art-thérapie manquent de procédures d'essais cliniques courantes telles que la définition de l'agent thérapeutique, la répartition aléatoire des groupes, le contrôle de l'allégeance du patient ou du chercheur, le contrôle des effets d'autres interventions et médicaments concomitants* ».

Et de conclure : « *il existe des raisons impérieuses non seulement de rejeter l'idée selon laquelle l'Art-thérapie est bon et offre donc des expériences bénéfiques pour l'homme, mais aussi de douter de sa capacité spécifique à améliorer la santé et le bien-être. Certes, il faut reconnaître qu'il n'existe actuellement, aucune preuve empirique démontrant de manière convaincante l'effet de l'art-thérapie. Ce fait devrait évidemment faire réfléchir aussi bien les art-thérapeutes que les chercheurs convaincus des pouvoirs curatifs de l'art* ».

Malgré ce manque de preuves, l'Art-thérapie est largement utilisée pour tenter de traiter des pathologies lourdes comme le cancer, les dépressions ou les maladies neuro-dégénératives.

Position des autorités de Santé et de l'État :

Bien qu'implantée en milieu hospitalier, notamment en secteur psychiatrique, et mentionnée dans certains documents officiels, l'Art-thérapie ne bénéficie d'aucune reconnaissance par les instances de Santé françaises.

Par ailleurs, la dimension pseudo-médicale de l'Art-thérapie est souvent questionnée, tant dans les rapports d'enquête de l'Assemblée Nationale et du Sénat traitant du problème de dérives sectaires[1],[2], que dans les rapports de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes)[3],[4].

De même en 2011, le Ministère de la Santé et des Sports précisait devant l'Assemblée nationale: « *L'Art-thérapie consiste à utiliser l'activité artistique comme support de médiation dans le cadre d'une prise en charge coordonnée auprès de personnes ou de patients. Pour autant, cette technique constitue un outil dont le caractère scientifique n'est pas avéré*[5] ».

Ces dérives deviennent problématiques, au point que l'un des principaux spécialistes, et promoteur de la pratique en France, le professeur et psychiatre Jean-Pierre Klein, s'en inquiète très ouvertement[6].

En 2020, deux affaires de dérives thérapeutiques ont secoué le monde de l'Art-thérapie avec l'annulation d'un projet pseudo-médico-artistique, où la Miviludes avait découvert que certains intervenants pratiquaient des méthodes problématiques comme les Constellations familiales ou la Reprogrammation cellulaire[7]. Quelques mois plus tard, il s'agissait de patients hospitalisés en psychiatrie, qui dans la cadre de cette pratique avait été soumis à une cérémonie d'inspiration chamanique[8]. En 2022, ça sera au tour de la Belgique d'être le lieu d'un drame, où sous couvert d'Art-thérapie, une fillette a été abusée[9].

En conclusion, l'Art-thérapie est une approche non validée par la Science, ni par les instances françaises de Santé, et relevant au mieux du bien-être. Cette pratique peut également s'avérer onéreuse, tant en coûts de formation, qu'en personnel contractuel dans un contexte hospitalier financièrement difficile. De plus, ces techniques peuvent être sujettes à des dérives problématiques.

Bibliographie :

Page 1

[1] <https://archive.ph/QFhUq>

[2] https://wikimonde.com/article/Psychologie_transpersonnelle

Page 2

[1] <https://archive.is/UxWom>

[2] https://fr.wikipedia.org/wiki/Trait%C3%A9_des_couleurs

[3] https://de.wikipedia.org/wiki/Margarethe_Hauschka

[4] <https://archive.ph/wip/fL9sj>

Page 3

[1] <https://archive.ph/eMhSi>

[2] https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/147/expcol_2004_psychotherapie_synthese_fr.pdf?sequence=1

[3] <https://osf.io/preprints/psyarxiv/sp9y3/>

Page 4

[1] <https://www.assemblee-nationale.fr/12/rap-enq/r3507.asp>

[2] <https://www.senat.fr/rap/r12-480-1/r12-480-1.html>

[3] <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/publications-de-la-miviludes/rapports-annuels/rapport-annuel-2008>

[4] <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/publications-de-la-miviludes/rapports-annuels/rapport-dactivit%C3%A9-2021>

[5] <https://questions.assemblee-nationale.fr/q13/13-87886QE.htm>

[6] <https://archive.ph/w4a58>

[7] <https://www.unadfi.org/actualites/groupes-et-mouvances/annulation-dun-projet-pseudo-medico-artistique/>

[8] <https://www.unadfi.org/actualites/domaines-dinfiltration/sante-et-bien-etre/psychotherapie-et-developpement-personnel/une-seance-dart-therapie-attise-la-controverse/>

[9] <https://www.dhnet.be/regions/brabant/waterloo-braine/2022/11/01/art-therapie-ou-abus-sexuels-sur-une-fillette-de-neuf-ans-six-ans-demprisonnement-ferme-requis-257KASYI6ZA33EYDY3K7PQ77RY/>