

L'art-thérapie... un chemin de guérison intérieure

Orange, bleu, jaune, vert, rouge... cercles, lignes, spirales, formes... joie, tristesse, colère, angoisse... déprime, perte de sens, deuil, séparation, licenciement, maladie, quête existentielle ou spirituelle... amélioration, libération, guérison, transformation, réponses, solutions... Voilà des mots clés propres à l'art-thérapie. Des termes qui reviennent souvent dans les échanges entre l'art-thérapeute, Marianne Boisset, et les personnes qu'elle accompagne dans sa pratique privée ou institutionnelle.

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCAL TORNAY

PHOTOS: DR

Marianne, comment en êtes-vous arrivée à l'art-thérapie ?

J'aime apprendre et comprendre. J'aime comprendre et partager. J'aime partager et apprendre. J'aime les « cœur à cœur » et l'avancée des âmes sur leur chemin de Vie. Depuis toujours, la question de l'humain et de son fonctionnement me passionne. J'ai beaucoup lu et fait diverses formations en lien avec la psychologie, la théologie, la spiritualité, la relation d'aide, le cheminement personnel et l'accompagnement en fin de vie. J'ai également toujours aimé m'exprimer par la créativité. Un beau jour, tout s'est mis en place et la profession d'art-thérapeute est arrivée comme une évidence dans ma vie. Actuellement, j'ai une pratique privée dans mon atelier d'art-thérapie, l'Atelier Joze qui se trouve à Martigny et j'ai également un engagement auprès de l'Hôpital du Valais dans le service des soins palliatifs de l'hôpital de Martigny dont je suis membre de l'équipe interdisciplinaire.

Mais qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est une méthode d'accompagnement de la personne qui propose une prise en charge thérapeutique. Par diverses techniques liées à la créativité, cet accompagnement permet une extériorisation des émotions, des sentiments, des ressentis et offre ainsi la possibilité de se reconnecter à son intériorité. Exprimer ce qu'il y a dedans permet de comprendre ce qui s'y passe. Il devient alors possible de dépasser ses blocages et de transformer en douceur ce qui demande à l'être. L'art-thérapie est un moyen efficace pour travailler ses conflits, ses questionnements, ses difficultés. Elle permet de découvrir les solutions qui restaurent la confiance et l'estime de soi en rétablissant l'équilibre perdu ou fragilisé par des circonstances

particulières, telles que le deuil, la séparation ou la maladie.

Comment est-ce que ça se passe ?

L'art-thérapie propose l'expression de soi à travers divers matériaux et techniques : peinture, dessin, argile, plâtre, fusain, collage, images, conte, écriture, etc. Le processus créatif amène des prises de conscience qui permettent une transformation. Libérée des croyances limitantes, des schémas répétitifs, de ce qui l'encombre, la personne peut alors progresser plus légèrement et plus allègrement en découvrant ses potentiels pour aller vers une meilleure version d'elle-même.

Quels en sont les effets ?

Un accompagnement art-thérapeutique s'envisage dans le sens d'une quête identitaire et propose à la personne d'aller à la rencontre d'elle-même, de découvrir d'autres aspects de son être, de puiser dans ses propres ressources et d'utiliser ces nouvelles énergies pour dépasser les difficultés et avancer vers le mieux-être. Les effets mesurables sont nombreux et divers : baisse ou disparition de l'angoisse, meilleure compréhension et gestion des émotions, rétablissement de la confiance et de l'estime de soi, diminution ou disparition de certains symptômes physiques (mal de ventre, de tête, douleurs diverses, etc.), apaisement, reconnexion à la joie de vivre, au mieux-être, etc. La liste n'est pas exhaustive.

A qui s'adresse l'art-thérapie ?

L'art-thérapie s'adresse à tous les âges, des enfants de 4 ans jusqu'aux personnes qui se trouvent dans le grand âge. Aucune connaissance ou compétence artistiques ne sont nécessaires. Dans ma pratique privée, je reçois des enfants, des jeunes et



des adultes de tous âges. Dans l'unité des soins palliatifs où j'interviens également, je prends en charge des personnes avec des difficultés liées à la maladie ou je les accompagne dans leur fin de vie. Je suis également les familles dans leur processus de deuil. J'ai aussi eu un engagement dans un EMS auprès des personnes âgées. A plusieurs reprises, je suis intervenue dans des classes, ainsi qu'auprès d'associations.

Quand y avoir recours ?

Les demandes de prises en charge sont motivées par des difficultés qui nécessitent un soutien thérapeutique momentané : stress, déprime, manque de confiance

en soi, sentiment d'abandon, difficultés relationnelles, perte de sens, détresse émotionnelle, deuil, séparation, troubles anxieux, crise existentielle, questions autour de la mort, etc.

La pandémie que nous traversons et sa kyrielle de mesures restrictives ont eu un impact négatif très fort sur tout le monde. Nous avons tous été touchés à divers degrés. Certaines personnes s'en sortent très bien, d'autres peinent : absence de motivation, d'envie de vivre... Ici encore, l'art-thérapie offre une possibilité de dire et de se dire, pour préserver la santé mentale, rétablir la confiance en soi et en la vie, se reconnecter à son essentiel.

Est-ce que des ateliers auront bientôt lieu ?

Oui, j'anime avec une amie thérapeute, Nathalie Getz, des ateliers d'écriture créative où les techniques d'art-thérapie sont utilisées pour amener une écriture spontanée. Nous explorons les grandes étapes de la vie : enfance – adolescence – âge adulte – grand âge en les parcourant sous des angles inhabituels. Nous proposons un voyage autobiographique à la quête du merveilleux qui se trouve au fond de chacune, chacun et qui attend de venir à jour par le chemin des mots.



Prochains ateliers d'écriture :

Les lundis soir de 19h à 21h30
25 avril puis 2-9 et 16 mai 2022 à Martigny
et le week-end des 11 et 12 juin 2022 à Sion
Détails et infos : www.atelierjoze.com ou 079 314 24 84

LIVRE DE VIE

Joies et peines

Baptême – A été accueilli dans nos communautés

Mattia Pereira, de Joël et Elsa Tavares

Décès – Ont rejoint la maison du Père

Donato Masciangelo, 1937 – Martigny

Patricia Françoise Genolet Margelisch, 1958 – Martigny

Rose Marie Bourgeois Sarrasin, 1938 – Bovernier

Frédéric Paccolat, 1953 – Martigny

Casimir Jean Louis Gabioud, 1964 – Martigny

Marylou Claivaz, 1954 – Martigny

Jean-Louis Crettenand, 1937 – Martigny

Marthe Marie Coquoz Lugon, 1926 – Martigny

Gérard Louis Fellay, 1951 – Martigny

Albina Ferrara Porliod, 1935 – Martigny

Horaire des messes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ville	8h30 19h (Guercet)	8h30 19h (Bâtiaz)	8h30	8h30	8h30	8h30 18h	10h 18h (italien)
Bourg				19h	19h		9h30 port./fr. 18h
Combe			19h (La Croix)			18h (Ravoire) dernier du mois 19h (Martigny-Croix) sauf dernier du mois	
Charrat			18h30 sauf 2 ^e du mois				9h30
Bovernier				9h (Bovernier)		18h	