

ART-THÉRAPIE

Les arts au service de la santé mentale et du bien-être



1 Qu'est ce l'art-thérapie ?

Une pratique thérapeutique qui utilise le processus de création artistique dans un cadre sécurisé et bienveillant.

- Accompagnement par un professionnel formé
- Objectifs de soin, de soutien ou de rééducation
- Individuel ou en groupe
- Confidentialité et non-jugement

3 Créer et contempler peuvent être bénéfiques

Je crée
J'exprime ce que je ressens

Dessiner, peindre, écrire, modeler, danser, jouer, fabriquer...

Expression → Accomplissement → Estime de soi → Créativité

J'observe et je ressens
Je me laisse toucher par l'oeuvre

Musées, expositions, spectacles, oeuvres visuelles, musique...

Attention → Émotions → Interprétation → Réflexion

Ces deux formes d'expérience sont complémentaires et peuvent être associées.

4 Nouveau : notre cerveau "complète" l'oeuvre

Regarder une oeuvre est une expérience active

Une étude en IRM (2025) montre que face à l'art abstrait, les réponses cérébrales varient davantage d'une personne à l'autre qu'avec des images figuratives.

Notre cerveau mobilise des régions liées à l'intériorité, aux souvenirs, à l'imagination et à la construction personnelle de sens.

Nous ne faisons pas que regarder : notre cerveau interprète, associe et construit du sens.

Il n'existe pas de "bonne" manière de ressentir une oeuvre.

5 Les bénéfices

Stress & anxiété

Favoriser l'apaisement et la régulation émotionnelle

Estime de soi

Renforcer le sentiment d'accomplissement et la confiance

Cognition

Solliciter mémoire, attention, réflexion et créativité

Lien social

Favoriser les échanges, réduire l'isolement et créer du lien

Bien-être

Soutenir l'humeur, donner du sens et améliorer la qualité de vie

6 Pour tous les âges de la vie

Enfants et adolescents

Communication, habilités sociales, apprentissages, anxiété, douleur, développement.

Adultes

Stress, douleur, rééducation, réadaptation, gestion émotionnelle, mieux-être.

Personnes âgées

Mémoire, cognition, lien social, troubles neurodégénératifs, apaisement.

7 Art-thérapie au travail : données récentes

2025 – Essai randomisé en milieu hospitalier

→ **129 professionnels de santé** à risque modéré à sévère de burnout ou de stress.

→ **6 séances d'art-thérapie hebdomadaires**

Épuisement émotionnel significativement plus faible que le groupe contrôle, avec des bénéfices encore à 3 mois.

Une revue systématique de **27 études** dans 13 pays (1 580 participants) rapporte des **résultats favorables** sur l'**épuisement émotionnel**, le **stress professionnel** et certains symptômes **anxieux** ou **dépressifs**.

8 Ce qui fait de l'art-thérapie...une thérapie

Confidentialité respectée

Participation volontaire

Professionnel formé et encadré

Pas de jugement esthétique

Adaptée aux besoins et au contexte de chaque personne

9 À retenir

- Pas besoin d'être artiste pour bénéficier d'une expérience artistique.
- Créer ou contempler peut soutenir le bien-être, l'expression, la cognition et le lien social.
- L'art-thérapie va plus loin : elle accompagne un processus personnel dans un cadre thérapeutique.
- L'art et l'art-thérapie complètent les approches de prévention et de soins ; ils ne remplacent pas une prise en charge médicale ou psychologique lorsqu'elle est nécessaire.