

L'art-thérapie et les problématiques de l'adoption

1 - Une profession relativement nouvelle

L'art-thérapie est pratiquée depuis une cinquantaine d'années. Plus développée dans le Nord de l'Europe, le nombre d'art-thérapeutes qui se forment et qui exercent en France augmente. J'aimerais vous parler de cette profession encore peu connue, et vous donner quelques possibilités concrètes pour des problèmes que l'on peut rencontrer autour de l'adoption.

La spécificité de l'art-thérapie est dans la production artistique qui ajoute d'autres langages à la parole. Par rapport à la psychothérapie, la production «artistique» permet un détour pour aborder les problèmes. J'utilise les guillemets car il ne s'agit pas de produire de l'art, mais de travailler vers un mieux-être. C'est une façon active de travailler les problèmes en douceur. L'art-thérapie peut particulièrement offrir une issue aux personnes qui ont du mal à s'exprimer à travers la parole (comme des petits enfants), ou quand la parole est contre-indiquée (quand un traumatisme est trop douloureux pour le verbaliser, ou quand les mots bloquent les émotions). La production artistique et l'écoute du thérapeute aident à digérer un choc ou un traumatisme, à accepter une situation difficile ou à travailler un comportement problématique, à se reconstruire et à renforcer une image positive de soi. Un processus intérieur remet en mouvement, ouvrant vers l'apprentissage, vers la socialisation et une confiance en soi-même. Les art-thérapeutes reçoivent leurs patients de façon

individuelle ou en petit groupe, dans leur cabinet privé ou en institution, et travaillent seuls et/ou en équipe. L'art

-thérapie s'applique à tous âges et à des personnes n'ayant aucune expérience dans le domaine artistique. Les productions ne sont ni jugées, ni interprétées.

2 - Diverses difficultés autour de l'adoption et possibilités de soutien par l'art-thérapie

Pour les parents ayant vécu des échecs douloureux autour de leur projet de procréation biologique, il reste quelquefois une partie de deuil à faire. Une création comme un dessin ou une peinture peuvent aider à donner forme à ce deuil, et aider à le surmonter.

L'attente de l'agrément ou de l'arrivée de l'enfant encore inconnu peut être dure et l'immense responsabilité d'une nouvelle parentalité peut faire très peur. La dépression post-adoption dans laquelle des nouveaux parents peuvent se trouver peut être démoralisante, surtout si l'environnement ne les comprend pas. Les nouveaux parents peuvent enfin se trouver confrontés à des difficultés liées à leur propre histoire.

Les thérapies «traditionnelles» peuvent offrir un accompagnement efficace. Mais parfois les angoisses restent inexplicables, on ne trouve pas les mots. Parfois on ne se sent pas prêt à commencer une psychothérapie ou une analyse. Dans ces situations, l'art-thérapie peut offrir une autre façon de travailler des difficultés: le travail avec des matériaux comme les pastels secs peuvent amener vers un travail en douceur, des gros crayons sur lesquels on peut bien appuyer peuvent permettre d'exprimer des sentiments forts, et une sculpture en terre peut aider à se reconstruire, en créant une oeuvre qui tient debout. Il

ne s'agit là que de quelques exemples: chacun trouvera les matériaux qui lui permettront de commencer un processus de guérison vers un nouvel équilibre.

L'arrivée d'un enfant peut complètement changer la vie de famille. Il peut être très difficile de trouver des repères, par exemple en ce qui concerne les limites: oser imposer des limites à son enfant, mais aussi respecter les limites de soi-même, qui sont testées sans cesse.

Un travail de structure, et de reconnaissance de ses propres forces et limites pourraient amener à gérer des situations différemment.

Un enfant adopté est forcément passé par un choc d'environnement. Dans l'adoption internationale il s'y ajoute souvent un choc culturel. Il y a des enfants qui ont suffisamment de force pour le surmonter, avec l'aide des nouvelles familles qui les accueillent. D'autres enfants le vivent mal. Des problèmes, par exemple d'attachement, peuvent en résulter. Pour eux un environnement stable, de sécurité, peut leur offrir un lieu où ils peuvent reprendre leur souffle, à leur vitesse. Dans la neutralité d'un atelier art-thérapeutique ils peuvent se construire un environnement de sécurité qui les aidera à se relancer dans un nouveau monde. Par exemple, actuellement je travaille avec une petite fille de 8 ans qui vient d'Asie et qui s'exprime avec beaucoup de matériaux différents en arts plastiques. De temps en temps apparaissent des petites maisons sur ses feuilles de dessin. Récemment elle dessine aussi des arbres qui deviennent de plus en plus «costauds». Elle me parle du pays qu'elle a dû quitter pendant qu'elle peint ou dessine. Je me rappelle aussi d'un travail avec un garçon qui recommençait à dessiner dans une «tente» que nous avions construite ensemble, tandis que le travail à une table sous mon regard lui était

insupportable. Pendant longtemps il travailla dans son «nid» de protection, avant de pouvoir reprendre des activités à l'extérieur de son abri. Un enfant dont le dossier contient très peu ou rien sur son histoire, peut avoir le besoin de s'en construire une à lui, proche d'une réalité possible, ou au contraire, totalement imaginaire. A travers la création d'un livre personnel, l'enfant peut s'exprimer, ainsi créant son identité. Le livre, dessins, collages et/ou écrits sont la preuve de son existence dans ce monde. Lors de l'adolescence l'enfant peut fortement réclamer sa place à lui ou à elle. Mais quelle place, et construite sur quelle(s) histoire(s)? L'adolescent crée de la distance entre lui et ses parents. C'est normal, mais cela ne veut pas dire que c'est facile, surtout quand la quête de l'identité a été compliquée par l'adoption. L'enfant en crise d'adolescence passe par des hauts et des bas émotionnels. Il ou elle peut refuser de communiquer et quelquefois une écoute ou un accueil ailleurs peut offrir un bon soutien. . Dans les arts plastiques l'adolescent peut exprimer des émotions fortes, sur un bout de terre il peut taper, le couper en morceaux, ou le caresser.

Il peut se créer un costume et jouer un rôle qu'il n'osera ou ne pourra pas jouer dans la vie réelle. Il peut se créer un «dieu personnalisé», avec des dessins et des objets à lui. Il se trouvera dans un atelier où beaucoup de choses sont possibles, avec un thérapeute qui veille à ce que le cadre thérapeutique, les règles de l'atelier, soient respectées. Ses créations l'aideront à se donner une identité, sa place à lui. Le thérapeute le confirmera, comme créateur et surtout comme personne

Voici une toute petite partie des créations et des processus possibles dans un atelier d'art-thérapie. J'espère vous avoir apporté des informations et vous avoir inspiré.

Els Staal
Mère adoptive et art-thérapeute en arts
plastiques et espace personnel,
Adhérente EFA Paris.

Une soirée «atelier» au sein de l'EFA

Pour les parents intéressés, Els Staal nous propose une soirée «atelier» autour de l'art-thérapie réservée aux membres d'EFA Paris. Vous n'avez pas besoin d'une expérience artistique, et vous pourrez lui poser toutes vos questions. Si vous souhaitez participer à cette soirée-atelier qui pourrait avoir lieu au 2^{ème} semestre 2006, pouvez-vous contacter