

## L'art-thérapie systémique avec les arts plastiques

*Une approche expérientielle qui influe et mobilise le système de la famille  
Des consignes et créations spécifiques comme outils thérapeutiques*

Une méthode décrite par Frans Beelen pour des familles avec de jeunes enfants,  
complétée par des prises en charge avec des enfants adolescents et adultes  
par Els Staal, art-thérapeute systémique.

L'art-thérapie a été intégrée depuis le début des années '50 dans beaucoup d'institutions publiques aux Pays-Bas comme des écoles spécialisées, des hôpitaux et des centres de soin pour enfants, adolescents et adultes. L'approche spécifique de "l'art-thérapie systémique" avec des familles a été mise en pratique dans les années '80. Le systémicien Ivan Boszorményi-Nagy a apporté beaucoup à la thérapie systémique contextuelle en Hollande, mais ce sont surtout l'approche structurale de Salvador Minuchin et les travaux de Virginia Satir qui ont été à la base de l'art-thérapie systémique.

Les "objets flottants" systémiques et les propositions en art-thérapie sont des outils qui ont beaucoup en commun, comme l'acte de la création et le détour. Le livre néerlandais de Frans Beelen : "Thérapie Créative pour Familles, influencer le système ; soutien de la parentalité par l'art-thérapie en arts plastiques" (\*) m'a permis de l'utiliser dans ma pratique clinique.

Les étapes des thérapies telles que je les décris ci-dessous sont des bases de travail. Elles sont parfois adaptées selon la prise en charge, car chaque famille est unique. L'articulation d'une art-thérapie systémique dépend de plusieurs facteurs, dont celui de l'âge des enfants :

### I - Familles avec un ou plusieurs jeunes enfants, la parentalité

L'art-thérapie systémique avec de jeunes enfants offre une structure claire aux parents. Au début je propose des consignes directives, et progressivement la responsabilisation et l'autonomie de la famille sont stimulées. A ce travail peuvent s'ajouter des éléments d'autres approches, comme le cognitivo-comportementalisme. Je reçois la famille une ou deux fois par mois, complété par des rencontres ou des échanges réguliers avec les parents sans les enfants. Souvent utilisé dans l'objectif de soutenir le rôle des parents, cette approche essaie d'élargir leur "gamme d'outils" pour mieux répondre aux besoins des leurs enfants : leur place d'enfant, des limites, de la sécurité. La différenciation et la juste place de chaque membre de la famille dans sa génération peuvent être travaillées par des consignes, spécifiquement développées pour chaque situation. En tant que thérapeute j'observe, et je soutiens les parents dans leur rôle. La thérapie passe par un certain nombre d'étapes, qu'on pourrait décrire ainsi :

- *Anamnèse, hypothèses du thérapeute* : après le *intake* avec les parents, j'observe la famille en atelier pendant une séance gérée par la famille même, avec des matériaux faciles et sécurisants. Les *transactions* ne mentent pas. Restant en retrait, mes observations du *faire* de la famille peuvent compléter et même contredire les informations verbales et la demande initiale. Parfois je reçois un sous-système de la famille pour affiner l'observation.
- *Détermination des objectifs de travail avec les parents* après 2 à 3 ateliers avec des consignes simples. Je souligne les interactions qui semblent fonctionner et les qualités que j'ai pu observer chez les parents. Ils ont besoin d'être confirmés dans leur rôle. Quand on détermine les objectifs avec les parents, leur implication a tendance à s'augmenter.
- *Activation et "positive feedback"* : des consignes claires sont préparées d'avance par moi selon les objectifs thérapeutiques (ex.: renforcer la frontière générationnel > l'enfant crée un animal, et les parents construisent la grange). Il est important de proposer des consignes qui amènent au "succès",

qui permettent des compliments sur la création et une restauration de leur confiance en eux. Elever des enfants peut être éprouvant, surtout quand on a connu des carences ou de la maltraitance dans sa propre enfance. L'art-thérapeute systémique n'intervient pas dans la production, mais je peux demander à un parent si l'objectif est respecté (ex.: le père soutient la mère quand l'enfant ne répond pas à la question de sa mère). Si je sens la famille suffisamment solide, elle part avec une tâche simple à réaliser chez soi (exemple : décider en famille où dans l'appartement sera accroché le collage fait ensemble). Je me rappelle du suivi de cette famille dont le garçon de 6 ans souffrait d'encoprésie, surtout quand il était avec sa mère. Grâce à l'observation nous avons travaillé le rapprochement père-enfant, un "décollage" mère-enfant, et un soutien du père à la mère quand le garçon voulait s'occuper de (la création de) la mère, oubliant le sien (comme son corps).

- *Evaluation intermédiaire avec les parents*, pour vérifier si les *patterns* se modifient à la maison ou à l'école par exemple, et pour voir si les objectifs sont toujours les mêmes.
- *Compréhension et exploration des nouvelles compétences*. Les parents peuvent se sentir soutenus avec de nouvelles connaissances, outils et façons d'interagir avec leurs enfants. L'effet bénéfique des compliments aux enfants est souvent sous-estimé. Les consignes de création, des retours positifs vis-à-vis de leurs enfants et les tâches spécifiques commenceront à faire sens pour les parents.
- *Expérimentation* : des capacités ou de la créativité de soi ou de l'autre sont découvertes dans l'atelier. Les séances permettent de nouveaux apprentissages par le faire lors de ces séances expérientielles. La famille expérimentera avec de nouvelles interactions. Progressivement j'inclue les parents dans le développement et les choix des consignes et des tâches.
- *Stabilisation, consolidation et autonomie* : la famille conçoit et exécute elle-même la consigne, et les nouvelles compétences deviennent intégrées dans leurs interactions, aussi en dehors de l'atelier. Je vérifie si les personnes ressources, des amis ou des voisins par exemple, ont vu et apprécié les créations car il est important qu'un réseau de soutien se forme, et que la famille se resocialise.
- *Evaluation finale avec les parents* : on revisite ensemble les changements qu'on a pu constater dans leurs interactions en atelier et les changements à l'extérieur dont ils ont pu parler. Ils ont droit à des "rechutes", ainsi qu'à de la fierté sur les améliorations et sur ce qu'ils ont ajouté à l'ensemble de leurs actions et interactions. Si nécessaire, une suite d'accompagnement est cherchée avec les parents.

Selon Beelen, une dizaine de séances en famille peuvent parfois déjà suffire comme soutien à la parentalité, et comme "restauration" des frontières générationnelles.

## II - Des familles avec un enfant adolescent

Quand la famille communique avec difficulté, ou quand la parole est devenue un champ de bataille interminable, la création en art-thérapie systémique peut offrir une terre neutre. Dans *le faire* avec les arts plastiques on découvre parfois d'autres qualités inattendues chez les autres membres de la famille (ex.: je ne savais pas que ma mère pouvait se débrouiller avec un cutter et du carton ; je découvre que mon fils s'implique avec de la finesse dans les mélanges de couleurs !) Les ateliers se font avec des intervalles de 2 à 3 semaines. Je veille à offrir une partialité multidirectionnelle, car les adolescents peuvent être très sensibles à "compter" dans le système (ce qui n'est pas la même chose que d'avoir le droit des décisions). Le travail et les étapes de la thérapie sont légèrement modifiés :

- *L'anamnèse* : si le ou les parents viennent sans leur enfant, nous prenons le temps pour une anamnèse verbale, avec ou sans des pastels doux ou crayons couleur. Parfois nous voyons s'il y a des grands-parents qu'on pourrait inviter. Si le ou les enfants sont présents, je propose une consigne qui peut aider à exprimer la demande d'une façon non-verbale dans un premier temps (ex.: chacun prend une feuille, et vous la pliez en deux. Sur la moitié gauche vous dessinez la couleur qui représente "aujourd'hui", et sur l'autre moitié la couleur que vous souhaitez pour "demain". Si une forme apparaît, acceptez-la simplement, nous ne ferons pas d'interprétations. Pouvez-vous donner un titre à chaque partie ?). Ces créations peuvent être utiles pour calmer des états émotionnels, et pour faciliter la parole dans un deuxième temps où chacun présente le titre de son dessin, et ses souhaits pour l'avenir.
- *L'observation, vérification d'hypothèse* : pendant une séance la famille travaille "en liberté". J'observe, je prends des notes. Prise des places d'une famille enchevêtrée ou désengagée ? (j'ai mis des tabourets en trop). Les membres travaillent-ils ensemble ou seuls ? Peuvent-ils se consulter, délibérer

et trouver un consensus, demander de l'aide pratique ? Les frontières des générations, sont-ils respectées, floues ? Y a-t-il des sous-systèmes parent-enfant, des coalitions, un bouc émissaire, un couple en (dés) accord, un parent dominant ? Ces *patterns* apparaissent souvent dès la première séance d'observation, dont le temps de création peut être aussi courte que 30 minutes. Cette limite de temps oblige la famille à ne pas trop procrastiner, et se mettre au travail. Mes observations et ressentis m'aident à former des hypothèses. Une deuxième séance d'observation avec une consigne simple me permet de vérifier mes hypothèses. J'explique que la séance se déroule en trois temps : de parole ; d'une création ; et d'un nouveau temps d'échange verbal. Pendant la création, on ne donne pas de commentaires sur les productions des autres.

- *Détermination des objectifs de travail en famille, parfois élaborer ce qu'est l'adolescence.* Je demande ce que la famille a observé, et je partage mes propres observations de leurs façons de *faire, créer et dire*. Ensemble nous choisissons des objectifs thérapeutiques. Je surveille que les objectifs respectent ou restaurent la place de chacun. Je peux demander aux parents de nous parler de leur propre adolescence (à l'âge de leur ado aujourd'hui), et rappeler qu'il est plutôt "normal" qu'un ado peut chercher à construire son identité dans l'opposition. Cela n'empêche pas le respect mutuel, entre générations, et la nécessité de communiquer. Les 4 étapes de la CNV, la communication non violente sont parfois utiles, et on trouve des mots et phrases qui sont acceptables pour tous. En fin d'une séance avec des paroles intenses ou émotionnelles, je propose une création de 10 minutes : "se faire du bien". Trouver les objectifs thérapeutiques et se mettre d'accord en famille peut prendre plusieurs séances.
- *Activation et "positive feedback"* : je prépare d'avance des consignes. La proposition d'une création pour une famille fusionnelle aura comme objectif de retrouver la ou les frontières générationnelles, de l'autonomie et de la différenciation, tandis qu'une consigne pour une famille montrant de la distance, du désengagement entre les membres, amènera doucement vers du "faire ensemble". Si je sens l'alliance avec la famille suffisamment forte, je peux leur proposer un dessin commun sur une grande feuille symbolisant les 10 événements les plus marquants de la famille. Je précise toujours qu'il ne s'agit pas de faire un oeuvre d'art, ni de faire du beau. J'essaie de les amener vers le faire, le toucher, le ressentir et la découverte. Je donne des retours positifs ("solution bien trouvée", "combinaison de couleurs intéressante" etc.) à chacun. Assez tôt des tâches sont données pour la période entre 2 séances. Il peut être utile de vérifier si la famille a des personnes ressource autour d'elle, parmi la famille et en dehors, et de voir si on les invite.
- *Un travail multigénérationnel, le "généogramme artistique"* : si j'ai l'impression qu'il y a des "trous" ou des secrets dans la famille (avec du *acting out* 1 ou 2 générations après), ou qu'une meilleure compréhension de l'historique de la famille pourrait aider dans la thérapie, je propose la création d'un généogramme en couleurs et matériaux. La découverte, la prise de conscience du contexte et des lignes transgénérationnelles de souffrance (guerres, immigrations, abus, pertes non intégrées, ...) en lien avec les symptômes (addictions, TS, délinquance...) peuvent aider à comprendre, digérer et intégrer. Du coton blanc, papier de verre, fil de fer, carré rouge en papier déchiré, ... décrivent parfois de façon plus juste les membres et les relations dans la famille que les mots. Le généogramme peut permettre de découvrir des "répétitions", des triangulations ou des parentifications.
- *L'évaluation intermédiaire* se fait en famille, et peut être induite par une consigne de création. Les objectifs thérapeutiques sont rappelés, et parfois modifiés ou complétés. Le besoin de l'adolescent d'encadrement, mais aussi de son intimité et autonomie croissante, y est rappelé si nécessaire.
- *Le couple parental et le couple marital* : de temps en temps je reçois les parents seul. Le couple, va-t-il bien ? Se nourrit-il avec un temps pour lui-même ? Si l'intimité fait symptôme, peut-on en parler, le travailler ? Parfois une collègue sexologue peut aller plus loin. Si une séparation semble mieux, on essaie de le travailler pour que cela se passe avec le moins de dégâts possible.
- *Compréhension et exploration* : selon les objectifs et les consignes spécifiques (dessine ta / votre chambre rêvée) les créations se font en famille ou parfois en sous-système. Elles peuvent commencer avec des créations séparées qui doivent se rejoindre (vous en faites un triptyque), ou commencer en famille et terminer avec une création individuelle. Les séances commencent et se terminent avec un temps de parole, et une tâche à faire. La famille participe davantage à l'invention des consignes et des tâches.
- *Le projet d'avenir, bouclage* : vers la fin de la thérapie, le blason systémique (objet emblématique, passé, présent, avenir, devise) peut aider à souligner l'évolution parcourue, les nouvelles compétences observées, et stimuler les différents membres de la famille à se projeter dans l'avenir.

Les parents et moi ne réussissons pas toujours à faire venir l'adolescent, et la thérapie se fait parfois sans l'enfant, ou avec sa présence irrégulière. Il arrive que l'enfant commence à émettre moins de symptômes quand il sait que son ou ses parents entreprennent une thérapie, que quelqu'un s'occupe d'eux. Je pense à une mère qui venait avec son fils oppositionnel et anxieux de 12 ans. Après une séance avec beaucoup d'insultes du fils à l'adresse de sa mère, montrant en même temps des transactions de parentification, l'adolescent accepte aujourd'hui d'entreprendre une thérapie ailleurs, tandis que sa mère suit son art-thérapie chez moi. Cet enfant a amené sa mère en thérapie en s'éloignant de la relation fusionnelle avec sa mère. Aujourd'hui, le travail des frontières générationnelles, des limites et de l'autonomie, ainsi que l'intégration d'un grand deuil se font à travers et avec la mère.

### III - Des familles avec un enfant à l'âge adulte

Si une famille, dont le ou les enfants habitent en dehors du foyer parental, cherche une thérapie, quelque chose dans les relations interfamiliales fait toujours mal et n'a pas été résolu. S'il existe une fratrie, je regarde si on peut l'inclure dans la thérapie. Les "10 événements marquants" et le génogramme dans un aller-retour entre parole et créations en arts plastiques peuvent aider à élucider les interactions, souvent circulaires, et les traumatismes sous-jacents. Ensuite un travail autour des relations d'aujourd'hui vers des relations plus justes pour chacun dans l'avenir peut être entrepris.

Quand une famille arrive avec un enfant adulte (avec ou sans dépendance) qui n'a pas quitté le nid parental, l'homéostasie qui tient l'enfant-adulte dans la "cage familiale" est déjà bien longtemps en place. La résistance au changement peut être forte. Comme Maurizio Andolfi l'a illustré avec son intervention auprès d'une famille lors de sa conférence en novembre 2016 à Paris, il y a souvent un grand mal-être du côté des parents à la base, qui "nécessite" la présence de l'enfant-adulte gardé à la place du "malade" ou "handicapé" au foyer. Sans l'enfant, les parents seraient en danger, psychologiquement et parfois physiquement. Je reçois les familles toutes les 3 à 4 semaines.

- *La demande et l'anamnèse* : je peux proposer à la famille la consigne "hier - aujourd'hui - demain" avec les matériaux d'arts plastiques à chacun. Ensuite on a un temps de parole pour chaque membre de la famille. Avant la fin de la séance, un petit dessin avec "la couleur qui fait du bien" peut être proposé. Une ou deux séances peuvent se dérouler ainsi.
- *Observation et hypothèses* : une séance "création libre" sans consigne permet d'observer d'éventuelles alliances ou coalitions, des triangulations ou l'infantilisation d'un enfant-adulte par un ou par les deux parents. Qui décide ? Qui range ?
- *Activation et "positive feedback", séances de succès* : quand je rencontre beaucoup de résistance au changement, je propose une consigne précise, dont j'estime que la famille peut en faire un succès et en être contente. Partant de séances où je respecte l'hierarchie et le fonctionnement actuel, je propose progressivement des consignes où des temps de création commune et individuels s'alternent, pour que "l'enfant" puisse aller vers une autonomie.
- *Recadrage et objectifs thérapeutiques* : l'établissement de l'alliance avec la famille est important et peut prendre du temps. Je partage avec la famille toutes les qualités que j'ai pu observer. Dans les temps de création individuelle l'enfant-adulte a forcément montré des qualités à lui, et ses productions peuvent aider à commencer le travail de recadrage de son rôle. Entre créations et paroles nous cherchons ensemble les objectifs thérapeutiques.
- *Compréhension dans un contexte multi-générationnel* : la création du génogramme en matériaux et en mots, en y ajoutant des éléments socio-culturels (guerre, immigration, pertes, pauvreté, maltraitements, carences, ...) peuvent mettre en évidence des "lignées de souffrance", parfois supportées par des comportements qui "soulagent", comme le rôle d'un "malade" ou d'un "fou", une dépendance comme la prise de drogues, d'alcool, ou une dépendance relationnelle.
- *Compréhension, exploration, évaluation* : avec des consignes précises, la famille travaille vers ses objectifs, tels que donner au couple marital le challenge d'une création commune, ou une "création de don" entre époux ; telle que la différenciation de l'enfant-adulte par des créations en individuel qui le mettent en valeur. La famille reçoit des tâches pour les périodes intermédiaires, où les époux et l'enfant-adulte chercheront activement des personnes ou des institutions de ressource. Je demande

régulièrement comment la thérapie est vécue, et s'il y a des changements en dehors de l'atelier.

L'enfant-adulte, peut-il prendre sa place d'adulte ?

- *Projets d'avenir, bouclage* : vers la fin de la thérapie, l'enfant devenu adulte fait son propre blason systémique et les parents le font ensemble ou séparément, selon l'objectif éventuel autour de leur couple marital. L'évolution parcourue et les nouvelles compétences stimulent à se projeter dans l'avenir en tant qu'adultes différenciés.

Pour une partie des familles en difficulté l'art-thérapie systémique peut donner suffisamment d'accompagnement. D'autres fois une approche intégrative est nécessaire. Dans ce cas l'art-thérapie systémique peut être complémentaire à d'autres prises en charge.

Quand un ou plusieurs membres de la famille sont dépendants, il est souhaitable que ces personnes soient également suivies par un médecin, et qu'un accompagnement soit mis en place ou maintenu avec un Csa, les Alcooliques ou Narcotiques Anonymes ou avec d'autres accueils spécialisés.

Les étapes possibles dans le parcours d'une personne dépendante peuvent être :

- accueil de la personne en le distinguant de sa consommation
- prise de conscience, et levée du déni
- acceptation de la dépendance comme état destructeur et comme maladie
- (ré)apprivoiser ses émotions (le toucher, les couleurs, les odeurs des matériaux en arts plastiques sont des moyens forts pour les (re)trouver d'abord en détour, ensuite en pleine conscience)
- (re)découvrir ses capacités d'expression (négatives, positives : ce sont toutes des ressources, *empowerment*)
- compréhension de sa famille, les "lignées de souffrance" et sa propre place là-dedans
- construction d'une ou de plusieurs activités ; développement d'autres comportements pour remplacer ce lieu intérieur qui fait "trou"
- renforcer, élargir vers des personnes / institutions "ressource" dans l'environnement
- vérification de la mise en place d'une posture ailleurs
- retrouver du jeu, de l'exploration, du désir (les créations deviennent plus solides, plus colorées)
- construction d'un projet d'avenir

Avec l'accord de la famille je travaille en collaboration avec le ou les autres partenaires de soin, car la connaissance des étapes par lesquels la famille ou la personne cheminent, aura une incidence sur mes propositions de consignes dans l'atelier et pour les tâches entre 2 séances.

Actuellement je reçois les familles en tant que professionnel en libéral. En parallèle, je cherche à pouvoir intégrer mes prises en charge familiales en une équipe interdisciplinaire, en privé ou dans une institution où les thérapies deviennent accessibles également aux familles ayant de faibles revenus.

Els Staal

Le 23 mars 2017, à Pantin.

(\*) Livre écrit par Frans Beelen, en néerlandais : "Gezins-Creatieve-Therapie, Systeembeïnvloeding, ouderondersteuning in creatieve therapie beeldend", édité par Bohn Stafleu Van Loghum en 2003.