

Mieux-être

# Découvrez l'art-thérapie



Une œuvre réalisée collectivement qui n'engendre visiblement pas la mélancolie...

Vous avez décidé de mieux vous connaître pour vivre mieux ?  
Caroline Van Exaerde propose de vous aider par l'art-thérapie.

**A**rt-thérapeute et professeur de dessin et peinture, Caroline Van-Exaerde explique qu'un atelier d'art-thérapie est très différent d'un cours d'art plastique. L'objectif n'est pas de produire une œuvre esthétique mais de s'abandonner à la créativité puis de formuler ce qu'on a vécu. La séance peut commencer par quelques instants de relaxation ou d'expression corporelle. « Le but est de se débrancher de la vie courante, d'être là, ici et maintenant. » Les participants sont prêts

ensuite à se lancer dans une création individuelle ou collective, en suivant les consignes : par exemple jouer avec des coulées de peinture sur une feuille de carton. « *Cela peut déstabiliser les personnes qui ont besoin de tout maîtriser, souligne Caroline Van Exaerde. Elles vont apprendre à laisser venir ce qui vient, elles verront que ce n'est pas grave, que ça peut être sympa.* »

### Le pouvoir de la parole

La réalisation commune permet de voir comment les personnes réagissent les unes par rapport aux autres. Chacun

explique ensuite ce qu'il a dessiné et ressenti. L'art-thérapeute aide les participants à s'exprimer, sans insister et en précisant que tout ce qui se dit reste confidentiel. La parole va permettre de clarifier les problèmes émotionnels qui ont pu ressortir dans la phase créative. En cas de grosses difficultés, l'art-thérapie sert de déclencheur pour commencer un travail avec un psychologue.

Caroline Van Exaerde s'est intéressée à la faculté des huiles essentielles de susciter des émotions et faire resurgir des souvenirs

d'enfance. Elle a publié un livre\* qui présente 140 d'entre elles, la façon de les choisir en fonction de sa personnalité et leur synergie avec l'art-thérapie. Elle les utilise parfois : elle fait respirer différentes huiles, puis demande aux participants de dessiner à partir de celle qui les a le plus touchés. Un autre moyen d'accéder à ses émotions pour apprendre à mieux se connaître ! ■

Texte FLORENCE TYBOU  
Photos HANNELORE B.

- \* **L'Art-thérapie et 140 huiles essentielles au service des émotions et de l'éveil, publié aux éditions Saint-Martin.**

## Comportement alimentaire

Avec une autre art-thérapeute et une plasticienne, Caroline Van Exaerde anime des ateliers pour aider les jeunes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire, ou leur famille, dans le cadre de l'association « Charlotte, ensemble c'est tout », le jeudi après-midi, à la Maison de l'étudiant, 67 boulevard Vauban à Lille.



Cette association, qui regroupe des parents et des professionnels, tient une permanence à la même adresse, tous les jeudis, de 14 h à 17 h. [charlotteensemble@yahoo.fr](mailto:charlotteensemble@yahoo.fr)  
5 € par séance

- **Caroline Van Exaerde**  
Rue de Fournes, à Beaucamps-Ligny  
Tél. : 06 20 15 25 94.  
[art.aroma.caroline@live.fr](mailto:art.aroma.caroline@live.fr)  
<http://art.aroma.caroline.over-blog.fr>  
Séance d'art-thérapie et/ou aromathérapie : 30 €/heure.

