

Améliorer la santé mentale des élèves grâce à l'art-thérapie

Par Brad Holmes - Mai 08, 2023

Alors que le mois de sensibilisation à la santé mentale se produit en mai, le bien-être de nos jeunes devrait être une entreprise tout au long de l'année. Et bien que tous les jeunes et adolescents ne vivent pas avec des problèmes de santé mentale, la recherche sur les effets de la pandémie a montré un lien solide entre la santé mentale des enfants et les ordonnances de confinement de la COVID-19. Heureusement, l'amélioration de la santé mentale des étudiants par l'art-thérapie est apparue comme une solution potentiellement viable et économique.

Bien sûr, ce n'est pas aussi simple que de dire : « *utilisez l'art-thérapie avec vos enfants ou vos étudiants*. Vous devez d'abord comprendre ce qui est impliqué dans cette approche thérapeutique passionnante. Après tout, mettre un enfant avec quelques marqueurs pourrait difficilement être considéré comme une « thérapie », même s'il s'agit d'un « art ». Le guide suivant vous aidera à mieux comprendre comment améliorer la santé mentale des étudiants par une thérapie par l'art.

Qu'est-ce que la thérapie par l'art ?

La thérapie de l'art est une discipline de santé mentale qui combine l'art créatif avec des techniques psychothérapeutiques. Les professionnels adoptent plusieurs approches avec cette offre thérapeutique, mais l'objectif premier est toujours d'améliorer la santé mentale et le bien-être. La thérapie par l'art peut promouvoir les deux objectifs, et elle peut prendre la forme de dessin, de sculpture et de nombreux autres médias.

Il a été démontré que cette approche thérapeutique aide les personnes ayant une variété de problèmes de santé. Il s'agit notamment des adultes qui subissent un stress important, des enfants souffrant de troubles de l'apprentissage et même des personnes souffrant de lésions cérébrales. Pendant le mois de sensibilisation à la santé mentale, cependant, ce serait une folie de ne pas mentionner la recherche montrant que la thérapie par l'art réduit la détresse psychologique chez les enfants.

Bien que la thérapie par l'art soit un vaste domaine, elle se résume essentiellement à trois approches :

- **Traitement de l'art analytique** : L'objectif de cette thérapie repose sur les idées transférées entre les clients et les thérapeutes.
- **Psychothérapie de l'art** : Le thérapeute analyse verbalement les œuvres d'art créées par leurs clients. L'accent est mis sur l'art et sa signification.
- **L'art en tant que thérapie** : Plutôt que d'analyser l'art ou de partager des idées, cette approche se concentre sur la création de l'art *en tant que processus thérapeutique*.

Ce sont des approches très différentes, mais *l'art en tant que thérapie* se distingue par de nombreux parents et enseignants. L'idée que l'art seul pourrait apporter une valeur thérapeutique est passionnante. Et puisque la création de ces œuvres permet aux enfants de canaliser leurs sentiments dans le processus, ils peuvent exprimer des choses qu'ils peuvent autrement communiquer. Bien qu'il s'agisse d'un avantage, il n'est peut-être pas encore assez éloigné.

L'art en tant que thérapie peut aider les enfants à exprimer certains sentiments, mais il peut s'avérer difficile d'encourager leur traitement de la pensée d'une manière saine. C'est pourquoi

l'implication d'un thérapeute artistique peut s'avérer si inestimable. Les écoles pourraient intégrer cette approche dans leurs autres services pour permettre un traitement à long terme et cohérent. Et puisque ces thérapeutes peuvent combler le fossé entre les enseignants et les parents, toutes les personnes concernées en bénéficieront.

Pourquoi l'art-thérapie est importante *maintenant*

Il est facile de supposer que les ordonnances de confinement du COVID-19 et une crise de santé publique auraient un effet direct sur le bien-être mental des enfants. Malheureusement, il ne s'agit pas simplement d'un problème où les enfants ont eu une année difficile, mais ils se rétabliront une fois que les choses seront redevenues normales. Même un retour à la normale une fois que la pandémie sera sous contrôle ne sera pas vraiment « normal ». Le fait est qu'une fois que les troubles liés à l'anxiété, à la dépression, aux traumatismes et à d'autres problèmes se forment, ils ne disparaissent pas par eux-mêmes. Et compte tenu des recherches actuelles sur le sujet, ces troubles ont augmenté de façon exponentielle pendant la pandémie. Nous l'avons constaté avec une augmentation du taux de visites des services d'urgence dans les soins de santé mentale parmi les enfants en 2020.

Diverses études ont trouvé des résultats similaires :

- Les taux de dépression et d'anxiété chez les enfants ont augmenté de plus des deux tiers.
- Les tentatives de suicide des jeunes et les taux d'idées ont augmenté pendant les mois avec des facteurs de stress accrus liés à la COVID.
- Les enfants de familles dont les ressources sont moins nombreuses ont enregistré des taux plus élevés de résultats négatifs en matière de santé mentale.

Alors que les professionnels utilisent fréquemment une thérapie artistique avec des enfants en milieu clinique, un tel environnement professionnel n'est pas nécessaire. En fait, de nombreux élèves se sont retrouvés dans des situations où les écoles sont devenues leur principale ou seule source de soutien de santé mentale *avant le début de la pandémie*. Cela crée une occasion unique d'intégrer la thérapie par l'art dans l'enseignement traditionnel.

Plus important encore, cette approche thérapeutique n'est pas aussi invasive que d'autres établissements de soins de santé mentale. Même parmi les enfants qui n'ont pas de difficultés, avoir accès à ces services peut s'avérer bénéfique. En effet, les élèves dont l'éducation comprend des programmes artistiques ordinaires - même sans orientation thérapeutique - voient à la fois les avantages sociaux et académiques à long terme.

Cela signifie que l'art a *toujours* été important, mais la thérapie par l'art pour les étudiants peut être plus critique que jamais.

Avantages de la thérapie artistique pour les étudiants

N'importe qui peut affirmer que la thérapie de l'art a des avantages significatifs pour les jeunes du monde, mais pendant le mois de sensibilisation à la santé mentale, vous voulez vous concentrer sur les faits. Alors que les études montrent que cette approche thérapeutique améliore le bien-être mental chez les étudiants, plonger plus profondément dans les bénéfices peut améliorer la

compréhension. Cela vous aidera à comprendre pourquoi le moment est venu d'agir.

- Aide les enfants à prendre conscience accrue.
- Améliorer le développement social des enfants et leur capacité à interagir avec le monde.
- Aide à l'élaboration de stratégies d'adaptation saines.
- Facilite l'empathie, la perspicacité et l'acceptation des défis auxquels d'autres sont confrontés.
- Améliore le développement émotionnel, cognitif et - parfois - voire physique.

Le triste fait est que les étudiants peuvent se sentir contraints, se sentir seuls et fermés du monde même pendant les meilleurs moments. Quand vous comptez dans les effets d'une société prise en flagrant délit d'une pandémie mondiale, cependant, il est facile de comprendre pourquoi nous voyons tant de résultats négatifs en matière de santé mentale. Mais avec les avantages connus de la thérapie par l'art, nous avons un outil dans ce combat.

Activités de thérapie artistique pour les enseignants

Si vous êtes un enseignant qui n'entend pas parler de la thérapie par l'art, le potentiel d'aider vos élèves vous a probablement excités. De nombreux éducateurs dans cette situation se sentent dégonflés lorsqu'ils se souviennent de l'état des budgets scolaires. Le financement des écoles fédérales a vu une réduction de 8 % avant le début de la pandémie, et les projections montrent que les écoles peuvent perdre 57 milliards de dollars à cause du COVID-19.

Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas profiter de la thérapie par l'art dans votre classe. Les activités ci-après peuvent offrir des avantages pour la santé mentale et la santé mentale.

Essayez la peinture rupestre

Vous voulez considérer l'âge de vos élèves avant d'apporter des pierres en classe, mais mettre en place la peinture rupestre est un excellent moyen de laisser les enfants s'exprimer de manière permanente. Faites-leur savoir que vous pouvez emmener les pierres dans un parc local par la suite, puis vérifier s'il y a des groupes de peinture rupestre locaux sur Facebook. Vos enfants ressentiront un lien avec ceux qui les trouvent.

Dessiner des mandalas

Les mandalas sont de beaux modèles qui peuvent donner aux enfants quelque chose de relaxant à regarder. En plus de cela, le dessin d'un tel motif répétitif peut avoir des effets calmants et de focalisation. Pour les étudiants plus âgés, ces instructions sur le dessin d'un mandala seront utiles. Si vous avez des enfants plus jeunes, vous pouvez trouver des stencils abordables et réutilisables sur un site comme Amazon.

Créer de l'art pour la communauté scolaire

Aider les élèves à acquérir l'estime de soi en les invitant à créer de l'art qui sera visible pour l'ensemble de la communauté scolaire. Travaillez ensemble pour créer une fresque pour la cour de récréation ou les encourager à concevoir leurs propres couvertures de planificateurs d'étudiants. Avoir une œuvre d'art qui est célébrée par l'ensemble de l'école aidera les élèves à se sentir comme à leur place et à ce que leurs talents soient valorisés par tous.

Créer des collages

Quand beaucoup d'adultes pensent aux collages, ils envisagent d'utiliser des bâtonnets de colle pour coller plusieurs morceaux de magazines ensemble. Bien qu'il s'agisse d'une option, vous pouvez devenir beaucoup plus créatif pour vos étudiants. Différents types de papier, de déchets de tissus, de boutons, d'autocollants, de pâtes et même de ruban de masquage sont de grandes idées de matériaux. Placer différentes choses ensemble de manière alternative peut être très apaisant.

Utilisation Carte postale Thérapie par art

Après avoir téléchargé et remis ce modèle de carte postale vierge, demandez aux enfants de réfléchir à ce qu'ils ressentent au cours de l'année écoulée. Dites-leur qu'ils peuvent créer tout ce qu'ils veulent sur le côté blanc pour exprimer leurs sentiments. Laissez-les utiliser une variété de matériaux pour faire cette activité, puis leur dire d'écrire ce qu'ils aimeraient pouvoir dire sur leurs sentiments du côté bordé. Faites savoir aux étudiants qu'ils ont une liberté totale et demandez si les uns et les autres partagent ce qu'ils ont créé.

Considérons la photographie

L'art ne se limite pas à la peinture, au dessin et à la sculpture. La photographie est un média de plus en plus populaire, et comme beaucoup de gens ont trouvé un soulagement de l'anxiété à travers elle, c'est une option parfaite de thérapie par l'art pour vos étudiants plus âgés. Demandez au principal une exemption pour la journée si les étudiants ne peuvent pas avoir de téléphone en classe. S'ils sont d'accord, emmenez vos enfants dans l'école et demandez-leur de prendre des photos de ce qu'ils trouvent de la beauté. Envisagez de créer une présentation ou une affiche présentant les images.

Sculptures de la famille de l'argile de conception

Les thérapeutes de l'art demandent souvent à leurs clients de créer des sculptures de leur famille à partir d'argile. Cela crée une occasion de discussion car la taille, le placement, la forme et l'inclusion des membres de la famille peuvent ouvrir une fenêtre sur la vie et les perceptions de l'enfant.

Donner une chance à l'art-thérapie

Les programmes artistiques ont vu un financement diminuer ces dernières années, mais ce n'est pas parce qu'il n'y a pas d'avantages pour cette éducation. Les dirigeants ont longtemps négligé l'importance d'un tel programme, mais considérer les preuves que nous voyons des effets du COVID-19 sur les étudiants, permettre que cela continue n'est tout simplement pas une option. Même si les dirigeants n'agissent pas, nous devons le faire.

Si vous êtes enseignant ou parent, il est temps de prêter attention à ce qu'offre la thérapie par l'art. Nous constatons déjà des taux plus élevés de problèmes émotionnels chez les enfants. Pourtant, en utilisant cette approche thérapeutique pour surmonter les défis émotionnels et psychologiques, il est possible d'aider nos enfants à atteindre un meilleur espace mental et à atteindre le bien-être personnel.