

L'art-thérapie dans les écoles primaires

Par Shekina Rose - InSight – Hiver 2022

À la suite de la pandémie de Covid-19, le rôle que jouent les écoles dans le soutien à la santé sociale, émotionnelle et mentale des enfants est encore plus vital.

Zoe Moula et Alex McDonald, rédacteurs en chef de *l'International Journal of Art Therapy*, ont examiné la base de données pour la thérapie par art à l'école primaire.

Leurs études de recherche distinctes sur ce sujet ont conduit à une collaboration avec la British Association of Art Therapists pour publier une revue : <https://baat.org/insights-updates/art-therapy-in-primary-schools/>

L'objectif est d'encourager une vision plus large de la thérapie par l'art dans les écoles primaires et d'engager un public plus large, comme les familles, les chefs d'établissement, les gouverneurs et les décideurs.

L'impact de la COVID-19

Les problèmes de santé mentale touchent les enfants du monde entier, et lorsque le Covid-19 a commencé, il ne faisait aucun doute que la pandémie aggraverait les choses.

La question était, et continue d'être - de quelle manière ? Au cours des deux premières années du Covid-19, 1,5 milliard d'enfants et de jeunes dans le monde ont été touchés par des confinements et des fermetures d'écoles. Depuis lors, le nombre d'enfants souffrant de troubles sociaux, émotionnels et mentaux a augmenté.

Selon le Commissaire à l'enfance (2021) et la Children's Society (2020), un enfant sur cinq s'est senti mécontent de sa vie depuis le Covid-19 et les conditions de santé mentale cliniquement significatives dans l'enfance ont augmenté de 50 %.

L'enquête du Centre Anna Freud (2021) menée auprès de 3 298 enfants et de jeunes a montré que les conversations en matière de santé mentale devaient être normalisées et étendues à l'école, la dépression, l'anxiété, l'image corporelle et l'identité étant des questions qui continuent de réapparaître.

En raison des problèmes actuels et croissants liés à la santé mentale des enfants, les écoles emploient de plus en plus d'art. Une enquête menée par la British Association of Art Therapists a montré que 68 % de ses membres travaillaient avec les enfants et les jeunes, dont 35 % dans les écoles.

Comment l'art-thérapie est-elle aidante ?

Il a été démontré que la thérapie par l'art était utile aux enfants en termes de qualité de vie, d'estime de soi et de santé sociale, émotionnelle et mentale. L'art-thérapie dans les écoles a permis à certains enfants d'exprimer leurs émotions, tout en ayant également un temps agréable pendant les séances, ce qui leurs a permis de s'engager davantage lorsqu'ils sont de retour en classe.

Que disent les enfants ?

Les enfants ont décrit l'art-thérapie comme les rendant « calmes », en indiquant le retour d'un enfant : « *Le traitement artistique m'a fait me sentir moins stressé que je ne l'étais* ». Un autre enfant a décrit la thérapie par l'art comme aidant à « tout ».

Et les enseignants ?

Les enseignants ont également commenté l'impact positif de la thérapie par l'art sur leurs élèves : « *Cela ressemble à un cliché, mais*



cet enfant est méconnaissable maintenant ; heureux la plupart du temps ». « *Il est sorti de sa coquille beaucoup plus, dans la salle de classe et sur le terrain de jeu. Et plus heureux aussi.*

Non seulement l'art-thérapie peut aider les enfants, mais les enseignants ont également déclaré que l'art-thérapie à l'école permettait un système de soutien plus complet. Les enfants qui pratiquent l'art dans leurs écoles ont également estimé que l'école était généralement plus bienveillante et plus solidaire.

Améliorer l'accès à la thérapie de l'art

La thérapie par art à l'école a amélioré l'accessibilité pour certains enfants issus de milieux socioéconomiques défavorisés, dont les parents ont lutté pour initier la thérapie autrement. La fréquentation d'une thérapie par l'art à l'école, par opposition aux hôpitaux ou aux cliniques de santé mentale, a également réduit la stigmatisation entourant la nécessité d'une thérapie pour certaines familles.

Davantage de recherches sont nécessaires

« Nous avons beaucoup appris de nos recherches sur la thérapie par l'art dans les écoles primaires, et il reste beaucoup à faire. »

Ils continuent en disant :

Premièrement, nous devons développer des approches spécifiques de thérapie de l'art avec les enfants, pour les enfants. Ensuite, nous devons tester l'efficacité clinique au moyen d'études de recherche plus larges pour la thérapie par l'art afin d'être reconnus et inclus dans les politiques et lignes directrices nationales et internationales en matière de soins de santé. Nous sommes enthousiasmés par la mesure dans laquelle nous pouvons explorer davantage le potentiel de la thérapie par l'art à l'école et sa capacité à contribuer à l'amélioration des résultats pour les enfants.

Dans le monde d'aujourd'hui, qui peut souvent se révéler chaotique et difficile, même pour les adultes, il est crucial que les enfants disposent d'outils et de plateformes pour exprimer et comprendre leurs sentiments et donner un sens à des émotions confuses qui peuvent souvent être difficiles à mettre en mots. Les enfants ont dit que la thérapie par l'art leur permettait de « *mieux parler* » ... « *ça me donne confiance pour parler de mes sentiments* » ... « *vous pouvez exprimer vos sentiments et montrer qui vous êtes. Cela aide à apprendre.* »

Alors que la base de données sur la thérapie de l'art dans les écoles primaires continue de croître et d'évoluer, l'examen de Moula et McDonald présente l'importance de la thérapie par l'art dans les écoles primaires, l'impact positif que la thérapie par l'art continue d'avoir sur la santé mentale et le bien-être de nombreux enfants.

Quand vous faites de l'art, ça peut vous enlever les mauvaises choses. Cela peut vous aider à vous sentir plus en sécurité.
Enfant âgé de 10 ans.

[Primary-school-based art therapy: exploratory study of changes in children's social, emotional and mental health](#) (McDonald, Holtum & Drey, 2019).

[Primary-school-based art therapy: A mixed methods comparison study on children's classroom learning](#) (McDonald & Holtum, 2020).