

Portrait

Une thérapeute qui soigne à travers la création

Proposée dans certains hôpitaux, l'art-thérapie peut aider à surmonter des difficultés psychologiques, là où d'autres méthodes échouent. Il y a douze ans, Nicole Luquin s'est lancée dans ce domaine alors méconnu. Aujourd'hui, elle soigne une quinzaine de personnes en tant qu'indépendante à Lausanne.

Texte: Lysiane Christen **Photo:** Jeremy Bierer

Fées Clochette, cochons, immeubles, pharaons, requins, Cendrillon, astronautes, Homer Simpson... Les figurines qui peuplent les armoires de Nicole Luquin sont si nombreuses qu'elle n'a jamais eu le courage de les compter. Pour cette art-thérapeute, cette collection de miniatures est un véritable outil de travail. «Je demande aux gens d'en choisir quelques-unes et de les disposer dans un bac à sable pour créer un monde imaginaire. Ainsi, ils représentent des émotions ou des situations vécues. Une fois qu'ils ont terminé, on discute ensemble de leur création», explique-t-elle.

Récemment formée à cette méthode nommée «thérapie par le jeu de sable» inventée dans les années 1950 par une thérapeute suisse, [Nicole Luquin est sensible à la symbolique qui se cache derrière les objets](#). Ceux qu'elle préfère, ce sont les poupées russes, qu'elle utilise régulièrement dans son travail. «On peut voir plusieurs sens dans ces figurines qui s'emboîtent, notamment la succession des générations ou les visages de l'intériorité et l'extériorité. Personnellement ce qui me parle, c'est la représentation des périodes de la vie», confie-t-elle.

Outre le sable et les miniatures, on trouve encore bouts de bois, pincesaux, sprays, papiers et craies en tout genre dans son atelier situé au cœur de Lausanne. Installée comme indépendante depuis l'an dernier, cette Suisso-Uruguayenne partage ses locaux avec ses collègues Barbara Favre et Véronique Keat-

ley. Toutes les trois mobilisent diverses médiations plastiques et visuelles.

Victimes de burn-outs ou encore en quête d'identité, les personnes qui font appel à ses services sont parfois envoyées par leur propre psychologue ou médecin. «L'avantage de l'acte créatif est de pouvoir exprimer ses émotions sans passer par les mots qui nous limitent», précise-t-elle. Pourtant, sortir de l'intellectualisation ne va pas de soi, en particulier pour les adultes qui restent souvent paralysés par «la peur de la page blanche».

Sortir de l'autocontrôle

Son astuce pour les décoincer: les rendre attentifs à leurs sensations. «L'odeur de la peinture, le bruit du pinceau sur le papier ou la texture du sable permettent de s'extraire d'un état d'autocontrôle.» Un art de la suggestion, qu'elle adapte en fonction de la personnalité de chacun. «Certains se libèrent lorsque je leur propose de peindre avec les mains, d'autres préfèrent que je leur pose des questions pendant qu'ils créent.»

Avec sa facilité à nous mettre à l'aise, son attrait pour les paillettes et les froufrous, on n' imagine pas la timidité de cette femme au rouge à lèvres vif. Pourtant, à l'adolescence, Nicole Luquin a eu besoin de créer pour prendre confiance en elle. C'est là qu'elle a découvert le pouvoir salvateur du processus créatif. «À 16 ans, je passais des heures à dessiner sans voir le temps passer. J'ai compris que cela me faisait du bien et

m'aidait à évoluer dans des moments difficiles», confie-t-elle.

Révant d'abord de travailler pour Walt Disney, c'est lors d'un rendez-vous avec une conseillère en orientation professionnelle à Genève qu'elle découvre l'existence de l'art-thérapie. Un alliage parfait entre l'art et le social pour celle qui préférerait déchirer ses dessins plutôt que de les exposer. «J'avais à cœur d'aider les gens. Ce métier, encore méconnu, était fait pour moi», assure-t-elle, près de vingt ans plus tard.

[Car contrairement à l'artiste qui revendique ses œuvres, le but de l'art-thérapie est de comprendre ses émotions et d'apprendre à les gérer.](#) «Dans ce cadre, c'est l'acte qui importe et non le résultat. Les créations, qui évoluent au fil des séances, ne sont jamais exhibées», explique Nicole Luquin, qui déconseille à ses clients de les montrer à leurs proches.

Après des études de designer en communication visuelle et une formation de quatre ans en art-thérapie, Nicole Luquin a travaillé près de dix ans au service psychopédagogique de la Fondation Eben-Hézer à Lausanne avec des adultes ayant une déficience intellectuelle et des troubles psychiques associés. «Actuellement, j'y fais toujours le même travail à temps partiel, mais j'ai enfin un statut d'art-thérapeute, car, depuis quelques années, la profession est mieux reconnue», raconte-t-elle. Aujourd'hui, elle n'échangerait son métier pour rien au monde. **MM**

Nicole Luquin
rêvait de
travailler pour
Walt Disney
avant de décou-
vrir l'existence de
l'art-thérapie.

