

MONTLUÇON

AIR DU TEMPS ■ Jean-François Calmet aide les gens à exprimer leurs émotions à travers l'art

Apprendre à sculpter ses émotions

Pour Jean-François Calmet, l'art a des vertus thérapeutiques. Il permet d'exprimer des émotions et de mettre à distance son mal-être. Explications.

CLAIRE STRIFFLING

claire.striffling@centrehocca.com

L'art-thérapie. Voilà une discipline dont on parle peu. Pourtant, elle existe depuis des millénaires. Dans la Grèce antique, on considérait déjà que l'expression artistique avait des vertus cathartiques. Par la suite, de nombreux praticiens, comme le psychiatre Carl Gustav Jung, en ont expérimenté les bienfaits.

« L'art permet d'extérioriser ses pensées. C'est un moyen d'établir un lien entre l'extérieur et le monde intérieur d'une personne », explique Jean-François Calmet. Ce Domératois d'une quarantaine d'années est l'un des rares art-thérapeutes installé dans la région montluçonnaise. Il permet à ses patients d'exprimer un mal-être sans passer par la parole.



ART-THÉRAPEUTE. Jean-François Calmet aide les gens à s'exprimer à travers la création artistique. PHOTO : BRUNO COLLEK

« Lorsqu'une personne vient me voir, je commence par l'écouter. Puis, très vite, je la mets en situation ». Que ce soit à travers la musique, la peinture ou la sculpture, il incite ses patients à créer des images. « Nous avons tous en nous un artiste qui sommeille. N'importe qui a un

dessin dans les mains » explique-t-il.

Il avoue avoir une prédilection pour la sculpture. Un mode d'expression auquel il initie souvent ses patients. « Je leur donne un bloc de matière à travailler. Cela peut être de la parafine

ou encore de la pâte à modeler. Je ne leur impose aucune direction ». Ces sculptures n'ont pas de visée esthétique. « Ce qui compte, c'est leur ligne de force » insiste-t-il. En d'autres termes, le mouvement, le sentiment qui précède la réalisation. « Dans chaque forme qui va apparai-

et d'exprimer des émotions qu'il est parfois difficile de formuler.

Lui se présente comme un « médiateur ». « J'aide les gens à défricher leurs créations. Mon travail est basé sur l'écoute ».

Jean-François Calmet est un artiste accompli, qui a expérimenté lui-même tous les domaines de l'art.

« L'art a un effet libérateur et révélateur »

Après avoir obtenu un diplôme universitaire d'art-thérapie à la faculté de médecine de Tours, il a travaillé de longues années en tant qu'animateur en milieu associatif puis en milieu hospitalier.

Il a notamment beaucoup expérimenté l'art-thérapie sur les enfants malades. Il collabore encore régulièrement avec l'association montluçonnaise « Aide et soutien aux enfants malades ». ■

► **Pratique.** Pour plus de renseignements sur l'art-thérapie : 04.70.641.832