

LeParticulier

Santé

N°8 - Septembre 2017

Nouveau

CŒUR & ARTÈRES

**LES ATOUS DU
RÉGIME CRÉTOIS**

DÉPRESSION

**LE SPORT À
LA RESCOUSSE**



ART-THÉRAPIE

**MIEUX VIVRE
SA MALADIE**



CANCER

**LE RENFORT
DES MÉDECINES
DOUCES**



CATARACTE

DMLA

GLAUCOME

SAUVER SA VUE

Dépistage ●
Injections ●
Chirurgie ●

**CAHIER
pratique**

REMBOURSEMENT
Faire une demande
d'accord préalable

MAL DE GORGE
Les solutions
locales

L'ART-THÉRAPIE POUR TROUVER L'ENVIE DE GUÉRIR

Peinture, musique, théâtre, danse ou calligraphie sont entrés à l'hôpital en complément des traitements médicaux. Ces activités artistiques aident à se sentir mieux et à rompre l'isolement.

MARIE WEISS

DEUX COURANTS DIFFÉRENTS

L'art-thérapie traditionnelle (ou évolutive) et l'art-thérapie moderne s'appuient toutes deux sur la pratique artistique. Mais la première se rapproche davantage d'une psychothérapie à méditation artistique (elle s'appuie sur les problèmes de la personne), tandis que la seconde, assimilée aux activités paramédicales, est fondée sur les sciences de l'art.

Pour être bien dans son corps et bien dans sa tête, quand on est hospitalisé, handicapé ou tout simplement fragilisé, la prise en charge médicale ne suffit pas. Voilà toute la philosophie des soins de support proposés en cancérologie et de l'éducation thérapeutique dispensée aux personnes atteintes de maladies chroniques. Aux côtés des ateliers diététiques et des activités physiques, les arts ont trouvé tout naturellement leur place dans les hôpitaux, les centres de rééducation et les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Ici, il n'est pas question de performance, d'excellence ou de virtuosité, mais seulement de plaisir. Plaisir de créer, de découvrir, de communiquer et ainsi prendre le pas sur sa maladie, son isolement.

1 QU'APPELLE-T-ON ART-THÉRAPIE ?

L'art-thérapie est un soin qui vise à apporter un bien-être physique, mental et social, en s'appuyant sur la pratique d'activités artistiques. C'est un moyen d'expression différent pour ceux qui ont du mal à trouver les mots, à parler, à communiquer ou à entrer en relation avec les autres. « Nous utilisons les pouvoirs de l'art pour atteindre des objectifs thérapeutiques spécifiques, en valori-

sant la partie saine de la personne, explique Christel Letessier-Debrune, art-thérapeute diplômée d'université, membre de la guilde des art-thérapeutes et adjointe pédagogique à la certification Afratapem (Association française de recherche et application des techniques artistiques en pédagogie et médecine).

Photo, calligraphie, peinture, moulage, danse, théâtre... aident les personnes à retrouver l'élan dont elles ont besoin pour lutter contre la maladie, dépasser le handicap, sortir de leur isolement et recouvrer la saveur existentielle, le goût de vivre. La personne et l'objectif thérapeutique sont au centre des ateliers, l'art est un « outil » mis au service de la personne, dans le but de la valoriser. En se découvrant capable de créer une œuvre et de ressentir du plaisir à peindre, jouer ou danser, le malade reprend peu à peu confiance en lui, en ses capacités, il ose à nouveau envisager l'avenir. L'atelier d'art-thérapie est une parenthèse qui permet de sortir de son état de malade, de réduire ses craintes, ses angoisses, de les exprimer aussi quelquefois.

L'art-thérapeute encourage et accompagne le malade, toujours avec bienveillance. Si besoin, il adapte le matériel, module la durée de la séance ou propose une autre technique. Tout est mis en œuvre ...

GROS PLAN SUR UNE SÉANCE

Les ateliers d'art-thérapie varient en fonction de l'art choisi, mais poursuivent tous le même but : valoriser la personne.

Atelier thérapeutique d'expression corporelle et de danse-thérapie dans une unité médico-psychologique.

Déroulé

Le plus souvent, les séances ont lieu le même jour à la même heure pour s'inscrire dans la stabilité et la continuité. Tout le matériel nécessaire est mis à disposition. Il n'y a aucune obligation. L'art-thérapeute est là pour accompagner, proposer de nouvelles couleurs, de nouveaux sons, différentes techniques tout en s'adaptant aux capacités et aux envies de chaque participant.

Durée

Les séances sont en général hebdomadaires et durent 1 heure, mais tout dépend du participant, de ses capacités ou de ses besoins. Certaines personnes âgées ne peuvent pas maintenir leur attention plus de 10 minutes, mais un atelier avec des adolescents peut durer 1 h 30, voire 2 heures.

Conclusion

Chacun est libre de montrer ou non sa production et d'en parler. L'art-thérapeute demande au participant ce qu'il en pense, ce qui lui a plu (ou déplu) ce qu'il aimerait améliorer... sans jamais porter de jugement. Selon les ateliers, l'œuvre sera remise au participant à la fin de la séance ou conservée jusqu'au terme de la thérapie.

... pour que la personne retrouve des sensations agréables, tout en développant son attention, son imagination, sa minutie, sa patience, ou encore en réapprenant certains gestes ou certaines techniques. « Les participants sortent souvent de l'atelier en disant "incroyable, je suis capable de faire ça, et en plus c'est beau" », raconte Christel Letessier-Debrune.

OÙ TROUVER SON PRATICIEN



> La profession étant non réglementée, il est préférable de consulter des professionnels dûment diplômés. Plusieurs associations éditent des annuaires :

> Afratapem

☎ 02 47 51 86 20

@ art-therapie-tours.net

> FFAT Fédération française des art-thérapeutes

☎ 06 78 24 17 77

@ ffat-federation.org

2 QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Toute personne en souffrance. Nul besoin de connaître la musique, de manier fusain et pastels avec dextérité ou de savoir faire des entretiens pour participer à ces ateliers. Ce qui compte, c'est l'envie d'essayer, de découvrir. Dans le domaine de la santé, l'art-thérapie s'adapte à tous les publics, des enfants qui souffrent de troubles de l'attention ou d'autisme aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer, et se pratique dans diverses structures : centres de rééducation après un AVC, services de psychiatrie, de cancérologie ou encore de soins palliatifs.

L'art-thérapie est reconnue comme soin de support depuis 2005. À la tête du pôle cancérologie du CHU de Tours, le Pr Philippe Colombat a été l'un des premiers à l'intégrer dans une prise en charge globale personnalisée, au même titre que la diété-

tique, l'hypnose ou la méditation. « Créer permet aux patients de s'investir dans un projet, de se réinscrire dans le temps et de mieux vivre leur maladie. C'est souvent un premier pas qui les amènera ensuite à consulter le psychologue », explique-t-il, convaincu des bienfaits de la pratique. À tel point que depuis cette année les malades bénéficient de 3 heures d'ateliers communs par semaine, pour favoriser les échanges.

À Dijon, le centre de jour Victor-Hugo propose aux malades psychiatriques des ateliers d'arts plastiques par petits groupes. « Je les accompagne pour transcender leur souffrance dans un processus de créativité et de changement. Tout en respectant leurs difficultés, leurs résistances et leurs angoisses, je tente de les ouvrir à autre chose en leur proposant d'autres matériels, d'autres techniques (pastel, aquarelle, collage), d'autres supports », raconte Marlène Bulckaert, infirmière formée à l'art-thérapie. L'art-thérapeute valorise les formes, les nuances, les couleurs, pas seulement le beau, sans jamais poser de jugement ni d'interprétation. Le groupe sert aussi d'inspiration, de soutien et représente une ouverture vers les autres, le malade est moins centré sur sa souffrance.

Autre lieu, autre public : au CHU de Nantes, l'association Fabrique créative de santé propose des séances de dessin à des personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, sclérose en plaques, obésité...) « parce que le suivi médical ne suffit

TÉMOIGNAGE

« MA FILLE COMMENCE À SE RECONSTRUIRE »

« Supporter le regard des autres et s'intégrer dans un groupe ont toujours été très difficiles pour Clara, 18 ans, atteinte de troubles sévères de la parole, raconte sa mère Valérie. Il y a un an, elle souffrait de véritables crises d'angoisse à l'idée d'aller à l'école ou de sortir de la maison. Le médecin généraliste

nous a orientées vers l'art-thérapie, en plus du suivi par un pédopsychiatre. L'art-thérapeute lui a proposé de jouer du piano. On n'y croyait pas vraiment et pourtant peu à peu, elle s'est mise à jouer de petits morceaux, elle a pris conscience qu'elle était capable d'apprendre tout en éprouvant du

plaisir, elle a perçu de l'admiration dans le regard des autres. Tout n'est pas réglé, mais Clara sort à nouveau, elle a repris l'équitation, puis sa scolarité. Elle a aussi intégré un petit groupe d'arts plastiques, toujours avec l'art-thérapeute. Elle gagne en confiance, en sérénité, ne bégaye quasiment plus. »

5 INFOS À CONNAÎTRE

L'art-thérapie dure un à trois ans. Autant dire qu'il ne faut pas se tromper dans ses choix de départ.

> Sur indication médicale

L'art-thérapie est une discipline de soins au même titre que l'orthophonie ou l'ergothérapie, elle ne nécessite pas de prescription. Néanmoins, elle se fait toujours sur l'indication d'un médecin, d'un professionnel de santé ou d'une équipe médicale d'un établissement.

> En individuel ou en groupe

Tout dépend du patient et du protocole établi. Par exemple, un enfant dyslexique avec des troubles de l'attention et en échec scolaire sera plus à l'aise dans des séances individuelles pour reconstruire son estime de soi. Dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) ou un service de psychiatrie, les séances en petits groupes peuvent permettre de partager des goûts ou des projets communs, et favoriser ainsi les relations et la communication entre les résidents.

> À l'hôpital ou en ville

L'art-thérapie peut se faire dans les hôpitaux, les Ehpad, les services d'aide par le travail (Esat), les centres d'activité thérapeutique à temps partiel (CATTP), les instituts médico-professionnels (IMPro), ainsi que dans des cabinets libéraux ou, dans certains cas, à domicile.

> Prise en charge

La plupart du temps, les séances d'art-thérapie sont intégrées dans les soins et prises en charge par l'établissement de soins ou une association d'aide aux malades (Fabrique créative de santé, Cancen, Cérès...). En libéral, la séance coûte environ 45 €, non pris en charge par l'Assurance maladie. Certaines séances peuvent être financées par des réseaux de soins (soins de support en cancérologie



par exemple), ou remboursées de manière forfaitaire par certaines mutuelles.

> Différents arts

Sur les 2 000 professionnels ayant un diplôme d'art-thérapie moderne en France, 39 % pratiquent les arts plastiques et graphiques, 37 % la musique (et le chant) et 19 % les arts corporels (théâtre, danse).

pas », souligne Élodie Basset, coordinatrice de l'association. Vivre avec une maladie qui ne se guérit pas génère de la colère, des frustrations et une mauvaise image de soi que l'on a besoin de renverser par des activités valorisantes.

3 EST-CE VRAIMENT EFFICACE ?

L'art-thérapie améliore la qualité de vie des malades et leur estime d'eux-mêmes, en diminuant leur anxiété et leur détresse psychologique. Elle aurait aussi un impact sur l'hypothalamus, en favorisant la sécrétion d'endorphines, les « hormones du bonheur », qui limitent notamment la perception de la douleur. Une étude menée auprès d'enfants leucémiques indique notamment qu'une approche d'art-thérapie induit des comportements positifs avant, pendant et après

une intervention douloureuse comme une ponction lombaire ou de la moelle osseuse⁽¹⁾. Un autre, réalisée auprès d'enfants souffrant d'asthme, montre qu'une séance hebdomadaire d'art-thérapie pendant 7 semaines réduit significativement le niveau d'anxiété⁽²⁾. Deux revues de la littérature scientifique ont aussi conclu qu'une approche d'art-thérapie pouvait être bénéfique chez les gens souffrant de cancer et avoir des effets positifs sur leur croissance personnelle, leur capacité à affronter la maladie et sur leur interaction sociale⁽³⁾. D'autres études sont en cours, notamment au CHU de Nantes où 170 patients participent à une étude pour évaluer l'effet de l'art-thérapie sur la gestion du stress, mais pour les praticiens comme pour les malades, pas de doute, l'art-thérapie est un plus qui aide à mieux vivre sa maladie. ■



À LIRE

> « Art-thérapie : principes, méthodes et outils pratiques », Anne-Marie Dubois (Elsevier Masson).

RÉFÉRENCES

- (1) Med Pediatr Oncol. 2001 ; 36 (4) : 474-80. (2) J Allergy Clin Immunol. 2010 ; 126 (2) : 263-6, 266 e1. (3) Psychooncology. 2011 ; 20 (2) : 135-45.