



Cycle d'Art-thérapie du programme « Mieux Vivre Les RIC »

« Quand le processus créateur est au service de l'estime de soi »

Sandrine Serres (1), Nadine Nadal(2), Axel Pellan(3), Dr Sylvie Fabre(4)

(1) Art-thérapeute, Psychothérapeute, (2) Patiente experte, (3) Enseignant APA, (4) Rhumatologue, Coordination RIC Sud, Montpellier



Objectifs:

Nous avons proposé un cycle d'art-thérapie dans le cadre d'un programme d'ETP pour des patientes atteintes de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC). L'objectif était de favoriser l'expression, permettre l'échange en groupe, parler de soi à travers l'expression artistique, aider le patient à cheminer et porter un autre regard sur soi, les autres et son rapport au monde, pour au final améliorer l'estime de soi.

« Art-thérapie, gros point d'interrogation, je n'ai pas l'âme d'un artiste »
« Je veux des renseignements car je n'ai pas l'âme d'artiste, j'aimerais voir autre chose que des colorages »
« Je ne connais pas l'expression artistique mais j'aimerais essayer de créer et mieux me connaître, mais je ne suis pas très douée »
« J'ai des difficultés pour écrire, le matériel est très difficile, y aura-t-il des aménagements pour créer ? »

« M'exprimer », « Extérioriser », « Créer », « Savoir si je peux créer quelque chose », « Me lâcher », « Oublier le stress de la maladie »

« Découvrir quelque chose de nouveau », « Se retrouver en atelier ensemble », « Un peu mieux me connaître », « Illustrer des problèmes qu'on arrive pas à exprimer autrement », « Mieux me connaître et progresser et me redonner confiance », « Voir ce qu'on peut faire, explorer ses limites, explorer aussi avec la douleur », « Créer ensemble, partager », « Se découvrir »
« Exprimer des choses qu'on ne peut pas exprimer autrement »

Méthode:

Quatorze patientes ont participé à 9 ateliers de 2h, animés par une art-thérapeute en présence d'une patiente experte. Les ateliers ont eu lieu environ toutes les trois semaines d'octobre 2018 à avril 2019. Les médias utilisés ont été la peinture, l'aquarelle, l'encre de chine, les pastels secs et gras, le feutre, les crayons de couleur ainsi que la terre et le petit bricolage. Les attentes des patientes étaient : découvrir l'art-thérapie, le lâcher-prise, partage avec le groupe, mieux accepter, mieux vivre sa maladie et s'exprimer à travers la création.

A titre d'exemple, voici, ici quelques productions réalisées lors de la séance où nous avons abordé le contact avec la terre, ainsi que celui où nous avons abordé le thème de la marionnette.



Résultats:

Les patientes ont évalué l'apport global des ateliers: (0 : aucun apport; 10 : énormément d'apport)

- A mi-parcours à 7,8/10 en moyenne
- A la fin du cycle à 8,7/10 en moyenne

Les patientes ont évalués les effets de la création sur l'estime de soi à la fin du cycle à 8,9/10 en moyenne

Les apports positifs sont : le lâcher-prise, meilleure connaissance de soi-même (en particulier de ses émotions), partage en groupe et bienveillance, plaisir de l'activité manuelle et de la création, satisfaction de découvrir sa capacité à créer une œuvre, bien être psychologique.

Les difficultés rencontrées sont: expression des émotions parfois douloureuse et parfois difficile à partager en groupe, angoisse au début du cycle. Une personne a interrompu le cycle qui ne lui convenait pas. Cinq personnes ont bénéficié d'une séance individuelle pour les aider en fonction des difficultés rencontrées.



Suis-je sauvée ? Saurai-je être sauvée ?
Se connecter aux ressentis est une révélation
Le chemin est encore long, il faudra
apprendre à danser la valse des émotions
et des ressentis. Confiance !
S'aimer, se comprendre, s'accepter, au
lieu de préférer les autres.
La vie comme un élan, dans un élan,
sans jugement, sans peur, en couleurs.
La vie avec soi [et] les autres, avec ou
sans paroles, dans le partage et la
chaleur humaine.

Les éléments qui ne sont pas issus de mondes imaginaires
mais de valse nostalgiques de sentiments et de chaleurs
humaine (et de rassemblement)
m'ont permis de faire le chemin vers la
révélation et d'être sauvée

Conclusion:

La mise en place d'un cycle d'art-thérapie dans le cadre de notre programme d'ETP a permis aux patientes de mieux connaître et exprimer leurs émotions en groupe à travers la création. Ces ateliers ont permis aux patientes de découvrir des approches autres que celle de la parole. Ce cycle d'atelier d'art-thérapie a permis de développer l'estime de soi des participantes.

L'art-thérapie, c'est quoi?

Les visées de l'art-thérapie sont multiples. L'art-thérapie, plus qu'une technique, est en premier lieu un processus au service de l'acte créateur, dans lequel il est nécessaire de retrouver la dimension temps dont la personne a besoin pour aller vers un plus loin. En effet, le but pour la personne n'est pas de se débarrasser de ce qui la gêne, mais de le transformer.

La régularité des séances, Les mêmes participants, le(s) même(s) accompagnant(s), La confidentialité, le non-jugement créent un cadre contenant et sûr.

Un tel cadre invite la personne :

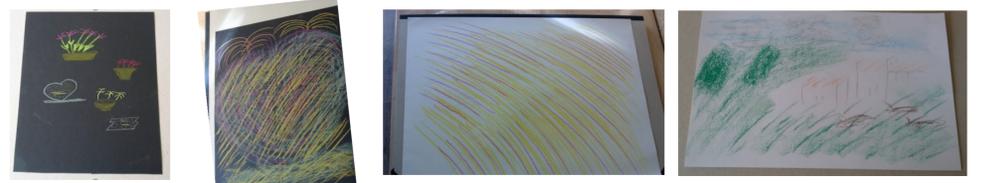
- ❖ à dire et libérer des choses qu'elle ne sait peut-être pas dire avec les mots
- ❖ à exprimer ses émotions.
- ❖ à explorer dans la bienveillance son être créateur, via son geste.

Le projet est d'accompagner chaque participante à entrer dans le processus créateur, c'est-à-dire à se relier à une possibilité créatrice puis à développer son élan créateur. Pour ce faire, il s'agit, d'une part d'être attentif au « comment » la personne choisit de créer et avec quel média, d'autre part, de la soutenir dans son geste dans une forme d'oser. En réalité, c'est considérer au plus près ce que la personne est en train de faire et l'aider à aller un peu plus loin.

Ci-dessous, deux illustrations. Il s'agit pour ces deux personnes, d'un accompagnement dans une même séance.



soutien du geste, évolution de la posture



Lors des ateliers, il fut également question de rencontrer l'écriture spontanée ainsi que la création d'œuvres collectives à partir d'un ensemble d'œuvres singulières.



« Ce cycle m'a permis de comprendre que créer et dialoguer peut permettre de mieux accepter des difficultés liées à la maladie. Le fait de pouvoir m'exprimer par mes créations et le dialogue m'a fait accepter des épreuves difficiles venues auparavant et comprendre que je pouvais moi-même beaucoup pour moi »

« Je m'accepte mieux telle que je suis avec ma tristesse parfois et les douleurs liées aux pathologies. »

« J'ai mis mot « révélation » car du premier atelier stress et angoisse (toujours moquée enfant « je ne savais rien faire »). Au même atelier j'ai lâché (lors que je m'étais dit que je ne ferai rien «), je me suis découverte, débloquée, libérée, importance du témoignage du chagrin des autres, prise de conscience de mes chagrins intérieurs m'a permis de commencer un travail de deuil suite au décès de ma mère. Je peux faire quelque chose, je me suis prouvée que j'ai pu faire quelque chose. Découverte et plus de confiance en soi »

« Quand je me suis inscrite aux ateliers je n'ai vu que le mot « art »... puis j'ai pris une grosse claque... surtout quand j'ai dû présenter mes œuvres aux autres, je me suis sentie jugée par les regards des autres, j'ai finalement continué après en avoir parlé avec Sandrine, j'ai compris des choses, j'ai ressenti de la bienveillance. Ça m'a mis sur le chemin. Aujourd'hui, je suis très triste car c'est le dernier atelier. J'ai mis en route quelque chose avec les autres, je suis allée vers les autres... Et ça s'arrête. C'est important pour moi de faire une œuvre commune, collective. Il y a de l'apaisement, du beau. »

« expression de ressenti (souffrance et joie), symbole, je trouve qu'on s'épaulé, j'ai pu m'exprimer, je me suis évadée, grande découverte pour moi : de m'exprimer, d'extérioriser ma souffrance physique et morale, l'importance du groupe, car seule (arrive d'une autre région, il ne faut pas que ça s'arrête, donner une suite) Comment poursuivre ? comment l'entretenir ? »

TEXTE de « x » :

« jaillissement d'émotions.
Expression et accouchement dans la matière brute.
Érotisme parfois et déchaînement des éléments.
Rassemblement de mondes imaginaires exprimant aussi le manque d'amour ou les blessures de l'enfance, ou de la vie de femme, ou de mère.
Oubli de soi.
Valse nostalgique.
Puis surgissement au cours du chemin de douceur, de chaleur humaine, de soutien.
Ensemble.
Chemin.
Révélation.
Sauvée.
Vous êtes de belles personnes. »



Un film de l'œuvre commune est visualisable sur la tablette.

Sandrine Serres-48 Bd des Arceaux, Montpellier. mail: uneethique@gmail.com