

MONIQUE GUEGUEN

Bonjour à tous

Un grand merci à Isabelle, Sylvie, Elodie et toute l'équipe organisatrice de cette journée riche en interventions, interactions et rencontres.

Je me présente : Monique GUEGUEN. J'interviens en tant qu'aidante formée à l'ETP et Présidente d'une association de patients atteints de maladies du sang, personne partenaire.

Mon expertise est basée sur une prise de recul, un savoir enrichi d'expériences personnelles et associatives et un savoir académique lié à la formation.

Dans l'Art-thérapie, l'objectif n'est pas le Chef d'œuvre, mais la démarche de créativité, sans se préoccuper primordialement de la qualité et des exigences techniques. L'art-thérapie permet d'entrer en contact avec soi-même en faisant émerger des émotions souvent enfouies.

Permettez-moi de jeter un regard sur les bénéfices de l'art thérapie et les compétences ainsi renforcées, dans le parcours d'une personne malade chronique ; et ceci en lien avec les compétences psychosociales. J'essaie dans la mesure du possible d'illustrer mes propos par des phrases, des ressentis recueillis auprès de patients ou des retours d'art-thérapeutes, ici et ailleurs,

- Un premier aspect important, souvent inconscient : **Le lâcher-prise et la gestion du stress** : ne plus être considéré comme un malade, se laisser porter par sa création ou la démarche réceptive (musicothérapie) et ainsi oublier ses peurs, ses angoisses, les déposer pour trouver une relaxation certaine, le besoin de s'évader, de se vider la tête. L'atelier peut être un espace pour exprimer son stress, pour en repérer les éléments déclencheurs (en opposition à une situation de mieux-être, de confort, de maîtrise de ses émotions dans un contexte hors maladie)

« J'oublie la maladie » « Je n'ai pas à présenter mon CV de malade » « j'ai peur d'avoir mal et là, en ce moment, je pense à autre chose ...je suis dans une bulle »

« Le patient change de position corporelle après la séance de musicothérapie, il est plus détendu, a un faciès moins marqué par la douleur, le regard moins figé, plus ouvert... » rapporte Steven.

« Une jeune patiente en atelier d'art thérapie s'exprime de cette façon : « tu sais, moi des fois, j'ai le droit de dire des gros mots quand la maladie m'énerve....et nous écoutons ensemble la chanson « J'ai demandé à la lune si elle voulait encore de moi, et comme je ne guérissais pas... » « comme moi » rajoute-t-elle, en souriant.

« Ici, je peux pleurer, sans me cacher et éviter de faire du mal à mes proches »

- Ce qui ressurgit souvent comme bénéfice de l'AT : **l'estime de soi, la capacité à créer**

Dans un cadre bienveillant, sécurisant, l'Art Thérapie permet au patient de se laisser guider par ses envies, d'en susciter de nouvelles, de faire appel à son imagination, de se faire confiance et ainsi de s'approprier son œuvre, en devenant acteur, en se découvrant des compétences insoupçonnées. Peu à peu, le patient va prendre conscience de son potentiel créatif et par-delà même de sa capacité à réinvestir sa vie, à faire des projets, à déclencher ce

« plus révélateur ». Cette conscience de soi, cette reconnexion à soi passant par le toucher, les sens (en AT) permet non seulement une acceptation par rapport à sa vie d'avant la maladie, de ce qui n'est pas forcément contrôlable pour se réconcilier avec la vie, avec sa vie. On parle de bienveillance avec les autres mais être bienveillant avec soi est aussi salvateur

« La nécessité de s'aimer pour aimer la vie » dit Chantal

« J'ai trouvé des trésors, devinez où ? en moi »

« C'est moi qui l'ai fait, et j'en suis fier.. »

« Je ne pensais pas arriver à ça, je me découvre... »

« Ce qui est important, c'est de faire quelque chose avec mon corps avec lequel, je suis fâché... »

- Et dans le même esprit : **Prendre du plaisir à faire, agir, retrouver un sens à une vie chamboulée, en favorisant ainsi la prise de décisions et plus d'autonomie.**

L'acte de peindre, de dessiner, d'écrire, d'inventer... transforme le comportement de la personne, lui procure du plaisir, la motive, la pousse à agir., lui permet de s'échapper des contraintes imposées. Ce faisant, le patient reprend peu à peu les rênes de son existence et passe d'« objet » de soins à « sujet » auteur de son parcours de soins. « L'Art ne guérit pas, elle donne l'envie de guérir » selon Richard Forestier (arthérapeute, ancien professeur de musique TOURS). Ainsi le plaisir esthétique est de nature positive et constructive.

« On sent que quelque chose peut commencer à se transformer... » dit Marie

Ou encore écrit-elle :

« BONHEUR, tu es là à portée de tous les cœurs. Il était inutile de te chercher, puisque tu n'avais pas disparu C'est moi qui ne te voyais pas...

« Cela donne un éclat à ma vie, si triste.. »

« C'est beau alors que je suis moche, tout est noir et là, j'ai mis de la couleur ...et peut-être que dans ma vie, je vais voir plus souvent un ciel bleu, et que je serai encore capable de sourire... »

« ça nourrit mes rêves, j'ai découvert une technique qui me plaît et surtout une équipe sympa, je veux continuer... »

- Ce qui amène à considérer l'aspect **Communication, relations** :

L'atelier va permettre de libérer la parole ou l'expression non-verbale ; ça ouvre un espace relationnel, renforce du tissu social. C'est souvent plus facile de s'exprimer en s'appropriant la matière, en disant ce qui est difficile ou pas dans le processus de créativité que de parler de sa maladie. Et cette capacité à échanger avec les autres est bénéfique, soulage, procure du bien-être, permet de sortir de l'isolement. En échangeant avec les autres, on peut s'approprier leurs paroles, leurs attentes ou besoins souvent inavoués pour soi-même. Chaque participant peut prendre sa place, peut décider d'y aller ou pas, avec respect de son rythme, et là où il est prêt à aller...Le respect des différences, l'appropriation de sa propre histoire, en s'adressant à un autre (cet autre pouvant être la feuille de papier, le médium artistique...) est propice à la communication, sans appréhension du jugement.

La relation de confiance, d'ouverture à l'autre, l'empathie, la bienveillance envers soi et les autres sont autant d'ingrédients permettant de développer une attitude positive et tournée vers l'avenir.

« Je n'ai rien à prouver.. »

« On entend souvent : mettre des mots sur les maux, c'est trop vrai pour moi quand je suis dans cet atelier d'écriture où je choisis de partager avec les autres ce que j'ai écrit... j'y vois plus clair sur ma vie.. »

« Je ne suis pas jugé sur ce que je fais... » « je n'ai pas à rendre compte comme sur ma prise de médicaments, je suis libre de dire ce que je veux ... »

Dans l'atelier, j'ose dire ce qui me plaît et parfois, je parle de ce que je n'ose pas aborder avec mes proches... et les autres peuvent me rassurer.

Je me sens bien avec les autres...j'ai hâte de les retrouver »

« Ma maladie chronique ne se voit pas (diabète et LLC), je vis un instant où je me sens comme tout le monde, plus forte, je retrouve mon identité. C'est comme un pansement qui apaise la douleur...je me découvre, je me surprends, j'exprime ce que je n'ose pas dire... le temps s'arrête...c'est comme un agréable voyage, hors du temps...ça me rappelle de beaux moments que je voudrais retrouver, malgré et avec la maladie... »

Les ressentis de cette personne résume assez bien, à mon avis, les différents bénéfices de l'art-thérapie comme éléments de renforcement des compétences psychosociales.

Bien sûr, l'ensemble de ces compétences ne sont pas atteintes à chaque séance et pour chaque patient. C'est en toute humilité et dans une démarche d'espoir et d'accompagnement positif que nous les visons.

Permettez-moi de citer quelques mots de Virginie, praticienne narratrice, son retour à l'issue d'ateliers d'écriture : (ceci est transposable à d'autres formes d'art- thérapie)

« Ecrire pour redevenir auteur de sa vie, pour oser se reconnecter à ses rêves et leur donner une place sur le papier d'abord, dans sa réalité ensuite, pas à pas. Ecrire pour tisser des liens qui rapprochent des autres. ECRIRE POUR RESPIRER, AUTREMENT. »

Et je terminerai par une citation de Boris Cyrulnik :

« En écrivant, en raturant, en gribouillant des flèches dans tous les sens, l'écrivain raccommode son moi déchiré. Les mots écrits métamorphosent la souffrance ».

Merci de votre attention