

S'EXPRIMER

Créer pour exprimer ses émotions & se ressourcer

Dessiner, jouer d'un instrument, chanter, écrire, l'art-thérapie regroupe de nombreuses activités artistiques bénéfiques pour les patients atteints de cancer.

Discipline paramédicale à part entière, l'art-thérapie est pratiquée dans de nombreux établissements de santé en tant que soin de support. Elle a été reconnue en janvier 2020 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), comme bénéfique pour la santé mentale et physique. **Une revue des résultats de 14 études⁽³⁾ sur "l'utilité de l'art-thérapie dans l'amélioration des symptômes en cancérologie" a démontré un impact de la pratique art-thérapeutique sur la réduction du stress, de la colère et de la dépression.** Elle démontre aussi une augmentation de la vitalité, des capacités de communication avec autrui et des indices de qualité de vie en santé.

Qu'est-ce que l'art-thérapie ? Quelles sont les différentes activités existantes ?

Sur indication médicale l'art-thérapie est une technique non médicamenteuse qui consiste à utiliser le potentiel artistique d'une personne dans une visée thérapeutique et humanitaire. Cela veut dire utiliser la créativité au sens large afin d'exprimer des émotions, colorer la réalité extérieure et se reconnecter à soi dans ce que l'on a de plus créatif.

L'art-thérapie regroupe les activités de peinture, dessin, arts plastiques, musique, percussions, conte, et écriture, mais aussi les arts du cirque, l'art floral, les danses traditionnelles, la photo, la vidéo. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences au départ, juste l'envie et la curiosité et l'Art-thérapeute initie et accompagne le patient dans son cheminement créatif.

Peindre c'est travailler la motricité, bouger son poignet, sortir de son lit, s'installer, s'approprier, c'est avoir un processus d'intention, d'action. Les arts plastiques ont l'avantage de rester dans le temps. Les patients dessinent, écrivent pour eux-mêmes mais aussi pour leurs proches, ce sont des traces de vie.

Il faut désacraliser la notion de Beaux-Arts, j'emmène les malades à la recherche de leur propre créativité, de leur potentiel artistique. Il n'y a pas de bien fait ou de mal fait. **Le processus de création compte presque davantage que le résultat.**

Quels sont les bénéfices de l'art-thérapie ?

La Pitié-Salpêtrière et de nombreux autres centres ont fait des études qui démontrent que l'art-thérapie fait diminuer l'anxiété chez les malades de l'ordre de 40 à 50% mais aussi la douleur, pendant et après les séances. Les patients qui sont suivis en art-thérapie ont la sensation de souffrir moins, non seulement pendant, mais aussi plusieurs jours après la séance. Il y a un effet retard non négligeable. On constate aussi que la consommation d'antalgiques est plus basse chez les patients suivis en art-thérapie.

Par ailleurs ils sécrètent des hormones du plaisir, du bonheur, avec la dopamine, la sérotonine, etc, Il y a aussi une diminution de la fatigue. La plupart des malades nous font part d'apaisement, de détente, d'évasion, de mieux-être général, mais aussi d'une rupture de l'isolement. **C'est un vrai projet de vie, une pratique positive qui renforce la confiance en soi, l'image et l'estime de soi.** L'art-thérapie est un espace où la souffrance peut être déposée et surtout transformée, cela devient une matière. Elle permet aussi de prendre du recul, de visualiser ses souffrances, ses angoisses.

(3) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pon.1722>



Elodie Larssonneur

Diplômée des Beaux-Arts, titulaire d'un DU d'art-thérapie et de psychologie positive, Elodie Larssonneur exerce en tant qu'art-thérapeute dans le service d'hématologie du CHU de Tours.

TÉMOIGNAGE

Florence, en rémission, bénévole AF3M, a longtemps pratiqué l'art-thérapie

Florence est tombée malade quelques jours avant ses 30 ans, en 2004. A l'époque, elle était professeur des écoles. Ne pouvant plus occuper son poste, elle s'est tournée vers l'art-thérapie.

L'art-thérapie, un vecteur pour exprimer ses émotions

C'est par sa mutuelle que Florence a découvert l'art-thérapie. «*Au début, c'était de la pratique artistique, j'ai toujours dessiné, cette activité m'a attirée. Le dessin, la peinture m'ont permis de sortir toute la colère que j'avais par rapport à cette situation injuste. J'ai couché, par des traces que je laissais sur le papier, des choses que j'avais envie de dire.*

L'art-thérapie a aidé Florence à se reconstruire. «*On est dans sa bulle, on réfléchit à son geste, c'est une forme d'introspection. Tout en dessinant, on se pose des questions et c'est en essayant d'y répondre que l'on a un geste différent, il y a vraiment une corrélation entre le geste et l'esprit. Le pinceau, le crayon sont des vecteurs de nos émotions* ».

Se faire du bien avant tout

Pour suivre des cours d'art-thérapie et pour en ressentir les bénéfices, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. «*Un enfant de 8 ans ne va pas mieux dessiner qu'un adulte, mais lui, il ose, il n'a pas peur du jugement. Le dessin, c'est très égoïste, on le fait pour soi, c'est se faire du bien et passer un moment agréable,*



ce n'est pas forcément faire du beau, ce qui doit nous satisfaire n'est pas forcément le résultat mais l'acte de faire, le moment que l'on passe à dessiner, peindre...ou faire de la musique. Je suis intimement persuadée que tout le monde peut dessiner, l'essentiel c'est que cela nous plaise à nous ».

L'art-thérapie, un tremplin vers une vocation artistique

À la fin des cours d'art-thérapie, Florence avait envie de continuer l'art. Elle s'est

alors inscrite aux Beaux-Arts. «*J'ai décidé de me tourner vers le design graphique, cela réunit l'art, le dessin et un métier ! Je me suis rendu compte que j'étais capable de faire autre chose que de l'enseignement et le jugement sur mon travail ne me fait plus peur* ».

Découvrir l'art-thérapie :

- <https://www.afsos.org/fiche-soin/lart-therapie/>
- https://www.ligue-cancer.net/article/31209_art-therapie