

Accompagner les malades en améliorant leur qualité de vie par l'art, la cuisine, le yoga ou l'équitation... De plus en plus de formes de thérapies de soutien voient le jour pour le bien-être des patients.

Art, équitation : des

Le centre hospitalier de Montfavet mène depuis de nombreuses années un travail d'art-thérapie dans les domaines des arts plastiques, du théâtre, de la photo, de la chorale, de la danse, et de l'écriture.

Au CH de Montfavet, un musée de la création

Le Docteur Bourgeois, chef de pôle de psychologie adulte et chef de service du Forum Activités Médiatrices Créatives, accueille des patients de l'établissement mais également ceux qui lui sont adressés par des partenaires extérieurs. Ces ateliers encadrés par des professionnels et par des intervenants ont assis leur renommée sur les nombreuses expositions de qualité dans l'expression culturelle locale notamment avec les ateliers "Marie Laurencin".

Un Musée de la Création Artistique verra même le jour d'ici fin juin et sera situé à l'intérieur de l'établissement. Ouvert au public, il sera la vitrine permanente des réalisations effectuées à l'intérieur de l'établissement, et accueillera des expositions. « Il est important de décloisonner et déstigmatiser l'institution psychia-

trique. On sait trop peu le grand nombre de personnes suivies dans notre département au CH de Montfavet » explique le Dr Bourgeois.

Les enfants jusqu'à 16 ans et les ados de 16 à 18 ans sont également accompagnés dans des ateliers qui leur sont dédiés. Soulignons que ces activités sont considérées comme des soins à part entière et pris en charge par la sécurité sociale.

À Henri-Duffaut, des soins de supports

Depuis 2006, le Centre Hospitalier d'Avignon a mis en place des soins de support dans le service d'Hématologie clinique et oncologie médicale, en commençant par l'activité d'esthétisme. L'objectif est la prise en charge des malades atteints de cancers ou d'hémopathies malignes. Depuis 2013, l'art-thérapie a rejoint les activités proposées par l'équipe soignante en ambulatoire, comme l'activité physique adaptée, la Résonance Énergétique par Stimulation Cutanée, la sophrologie, les ateliers culinaires et le yoga. Angela Evers anime les ateliers d'art-thérapie dans une salle dédiée avec des

groupes de six personnes, à compter d'une séance de 2 h 30 toutes les deux semaines.

"Ça permet d'être mieux armés pour lutter contre la maladie, mais aussi sur le temps de rémission, explique le docteur Borhane Slama, chef du service d'Hématologie clinique et oncologie médicale. "On est toujours à la recherche de moyens pour lutter contre la maladie, mais aussi pour améliorer la qualité de vie du patient. L'art-thérapie permet une diminution de l'anxiété, de la fatigue, une meilleure estime de soi. Tout ça a des retentissements aussi bien sur le parcours de soins du patient mais aussi une amélioration, en tout cas une diminution des effets secondaires de certains traitements pour l'activité physique, voir des taux de réponse meilleurs".

C'est un accompagnement concret et ludique avec la création artistique, aussi bien de la peinture, de l'écriture mêlée à du dessin, que du modelage, des photos montages, des créations éphémères avec du sable... et la réalisation d'un journal créatif. Dans les soins de support, seul le droit d'entrée est payant (5 € pour l'année).

La Ligue contre le cancer accompagne aussi

Dans un autre domaine, tout aussi douloureux, la Ligue Contre le Cancer a développé et étoffé ses ateliers depuis 2010. Présente dans tout le Vaucluse, la Ligue accueille les patients avignonnais dans ses locaux sur l'hôpital Henri Duffaut. Une art-thérapeute y propose les jeudis de 14 h à 16 h 30 des séances de peinture, collages. Celles de sophrologie caycedienne, recherche d'équilibre psychophysique, ont lieu au même endroit le mercredi de 16 h à 17 h. (Tous ces ateliers sont gratuits. Rens : 04 90 84 63 56)

Qu'ils soient occupationnels, basé sur l'art-thérapie ou sur l'ergothérapie, les ateliers mis en place dans de nombreuses structures médicales et paramédicales, contribuent à répondre aux souffrances physiques et psychiques repérées par des professionnels. Les art-thérapeutes sont dans tous les cas formés à la psychologie en plus des techniques spécifiques à leur domaine d'intervention ●

Anny Avier et Olivier Tresson

GLOSSAIRE

• L'art thérapie

est un processus de prise en charge psychologique afin d'améliorer le comportement et l'adaptation sociale, de diminuer les souffrances physiques, et psychiques ; par des ateliers où l'acte artistique est considéré comme médiation créatrice.

• Les ateliers occupationnels

peuvent, par la pratique d'une activité (ateliers de cuisine) contribuer à une amélioration du bien-être, maintenir des aptitudes, conserver la mémoire de gestes et de pratiques.

• L'ergothérapie

élargit l'éventail des approches d'un mieux-être (jardinage, encadrement...) d'un regain d'estime de soi, d'une confiance renouée.

À Avignon, une école d'art thérapie

C'est parce qu'il n'était pas complètement satisfait de l'enseignement en art-thérapie qu'il avait suivi qu'Alain Gleize a créé l'IRFAT à Avignon (Institut de Recherche de de Formation en Art-thérapie). Depuis 1998 les candidats peuvent suivre une formation de 1360 heures étalées sur 3 ans. Elle s'adresse à des personnes désirant expérimenter et comprendre les liens existants entre processus artistiques et processus thérapeutiques afin de pouvoir les exploiter professionnellement. La devise de l'IRFAT ? En atelier d'art, l'individu est au service de la création ; en atelier d'art-thérapie, la création est au service de l'individu. Elle alterne enseignement théorique en psychopathologie en méthodologie de l'art-thérapie, en

histoire de l'art, approche pratique par des ateliers multi-expérientiels, et par des stages in-situ.

Pour y accéder, outre les témoignages d'une solide expérience de praticien dans un domaine artistique, il est demandé un niveau bac + 2, une expérience personnelle en analyse auprès d'un praticien. L'admission se fait sur dossier et après entretien individuel. À l'issue de la formation et après une soutenance d'un mémoire, l'étudiant reçoit un certificat puisqu'aucun diplôme d'État n'existe à ce jour. Plusieurs organismes peuvent participer au financement de la formation. Plus de 200 élèves ont été formés à ce jour ●

IRFAT - 1, rue de la Balance - Avignon - Tél. 04 90 85 65 71 info@irfat.com. www.irfat.com

Anne Garnerie est musicothérapeute sur Avignon. Elle exerce à domicile ou en institution. "Ça commence toujours par un entretien clinique où je vais leur demander leur histoire médicale et personnelle. Puis j'enchaîne sur un bilan psychomusical. C'est à peu près dix extraits de musique qui nous permettent de déceler les goûts musicaux des gens, leur histoire à la musique, leur réceptivité, ce qui me donne des directions pour préparer les séances suivantes".

La musicothérapie est alors active ou réceptive. Soit les patients utilisent des instruments, soit ils écoutent et ressentent les morceaux. La méthode qu'utilise Anne Garnerie dans ce cas, s'appelle « bande en U ». "Elle permet une phase de détente, souvent avec des musiques classiques ou de film". Ce sont alors des montages audio et le rythme est tout

La musicothérapie



d'abord rapide avec plusieurs instruments, puis de plus en plus lent avec de moins en moins d'instruments, ce qui permet de réduire le tempo jusqu'à la détente totale du patient. Et progressivement, on reprend le même processus à l'envers. "Si on commence sur une symphonie, on finit par une symphonie avec quelque chose d'un peu enlevé".

Les séances durent en général une heure. "La régularité joue

un rôle fondamental. Une fois par semaine c'est merveilleux, mais pour certaines personnes qui ont des crises importantes, ce sera plus deux fois par semaine" insiste Anne Garnerie. "Ça peut agir sur la douleur, le sommeil, la qualité de vie. Ça permet de diminuer l'anxiété, de soulager les syndromes liés à la démence et de favoriser la communication avec les personnes" ●

Anne Garnerie. Tél. 06 29 83 03 88. www.evolutionparlamusique.com