

L'art-thérapie, quand les mots manquent

PSYCHOLOGIE Cette discipline offre des voies infinies, sans frontières, s'adaptant à toutes les générations et à tous les traumatismes. Le point sur une pratique toujours plus répandue.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Lorsque la verbalisation des maux est trop difficile, voire impossible, l'art-thérapie propose un canal d'expression par le processus créatif et la réalisation d'une production. Le travail thérapeutique commence avec la sélection des moyens, des matières et des outils pour entrer dans le processus créatif. Le résultat final attendu n'est pas une œuvre artistique au sens propre du terme, mais l'aboutissement d'une succession de choix par le patient pour réaliser une production matérielle ou immatérielle comme une danse, par exemple.

L'Association professionnelle suisse des art-thérapeutes (Apsat) défend cette jeune discipline thérapeutique. Elle se montre très vigilante sur la qualité et le reconnaissance de la formation et des prestations des thérapeutes qui sont généralement remboursées en grande partie par les assurances complémentaires.

équilibre émotionnel mis à mal pour diverses raisons. «L'art-thérapie est une façon détournée d'entrer dans le monde émotionnel de l'enfant par la créativité», explique-t-elle.

Le processus créatif doit faire du sens pour le patient même si la démarche peut être inattendue. Et la thérapeute de donner l'exemple de cet enfant agressif auquel elle avait donné l'occasion de casser un objet avec un marteau «mais seulement en trois coups» «Et après nous avons construit une maison avec les morceaux. Il a

«**L'ouvre une fenêtre et les personnes peuvent peut-être s'imaginer que d'autres possibles existent.**

SYLVIE ELBEN
ART-THERAPEUTE

Tout est art

Les enfants sont des patients qui ne savent pas exprimer leur mal-être surtout lorsqu'il concerne les personnes qu'ils aiment. A Saint-Prex, l'atelier de Catherine Gonvers, art-thérapeute et membre du comité de l'Apsat, ressemble à une caverne d'Ali Baba inondée de soleil. Ici, les enfants en difficulté peuvent retrouver un

compris le processus de la transformation: casser et réparer». L'atelier, n'est pas un lieu de bricolage ni une salle de jeux, Catherine Gonvers insiste sur ce point, et les enfants doivent sentir que l'art-thérapie est une voie de guérison pour eux-mêmes.

Sylvie Elben vient d'ouvrir son atelier à Le Vaud. Elle défend



Marine Métraux, art-thérapeute (à gauche), et Karin Clivaz dont quelques peintures récentes ornent le mur en arrière-plan. SIGFREDO HARO

une vision mobile de l'art-thérapie qui consiste à se déplacer chez les patients.

Le moment présent

Le matériel est réduit, mais elle soutient, «avec de la matière sèche et humide, de la peinture et des crayons, on peut commencer un grand tra-

vail thérapeutique». Son expérience d'art-thérapeute l'a amenée à travailler bénévolement avec les migrants au local de l'association le Lieu-Dit à Nyon en 2017-2018. Dans ce contexte de traumatismes indicibles, d'obstacles linguistiques, d'identités culturelles difficiles à concilier, Sylvie Elben a choisi la danse, entre autres, comme moyen de médiation thérapeutique.

De toutes les barrières à dépasser pour s'intégrer, il en est une que l'art-thérapeute met en lumière: «Les personnes migrantes se sentent obligées d'être heureuses ici alors que ce n'est pas ce qu'elles ressentent. Elles offrent leur sourire, mais sont tellement dans la survie que l'imaginaire est bloqué.» L'art-thérapie ne travaille que sur le moment présent sans chercher à expliquer le passé: «J'ouvre une fenêtre et les personnes peuvent peut-être s'imaginer que d'autres possibles existent».

En tous lieux

Bien que non reconnue officiellement comme de l'art-thérapie, «Zentangle» est «une thérapie par l'art», selon l'expression de Diana von Kaenel, infirmière spécialisée en santé mentale et artiste peintre, qui l'enseigne à Rolle. Basée sur la réalisation de motifs baptisés par leurs créateurs, répertoriés et dont le protocole de création est décrit, Zentangle s'adresse à tout un chacun. Sa pratique améliore la concentration et stoppe la rumination mentale. Il suffit d'un papier et d'un crayon pour le pratiquer, en répétant des motifs déjà répertoriés ou nouveaux, n'importe où, n'importe quand. «On oublie tout, bonheur, malheur et l'heure», explique Diana von Kaenel. Cette technique est particulièrement adaptée aux personnes qui souffrent d'addiction, notamment, tant elle est absorbante, mais à tous les états d'âme en général.



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Sexe et sport

«Le ballon, c'est comme une femme, il aime les caresses.» Le grand gaillard qui a si bien exprimé sa sensibilité est le footballeur Eric Cantona.

En revanche, je ne sais pas si les femmes aiment tant être caressées comme un ballon de foot, même si, à bien des égards, les similitudes ne manquent pas entre le sport et le sexe. Le corps est au cœur du sport comme de la sexualité.

Du point de vue du ratio entre l'effort physique et la dépense calorifique, marronnier des magazines féminins au printemps pour un été «sea, sex and sun», une étude canadienne menée en 2015 a montré que le sport est plus efficace que le sexe, l'optimum étant de pratiquer les deux. Dans les magazines, on lit aussi les histoires des autres qui sont parfois un peu les nôtres, celles des gens qui perdent pied, détestent leur corps, souffrent d'un désert amoureux et sexuel. Mieux que les médicaments, le sport offre une nouvelle vie qui comprend également le retour de la confiance, de la séduction et pourquoi pas le slogan de Cameron Diaz: «Le sexe est mon sport favori».

Mais avant, il faut parcourir un chemin quelquefois douloureux qui peut ressembler à cela: suer sang et eau pour sculpter son corps, le maîtriser, se dépasser, hurler sa rage, gagner, battre l'adversaire, soigner ses courbatures, tendinites et autres blessures, recommencer, stop! Ecoutez Laurence Dispaux, du Centre de sexologie et couple de La Côte: «L'activité sportive comme sexuelle remplit la même fonction chez certains: procurer un apaisement émotionnel». Apaiser, pas épuiser! Pratiquer un sport ne devrait pas servir de substitution à la sexualité, l'un n'est pas interchangeable avec l'autre.

Le rendez-vous amoureux ressemble plutôt à cela: s'apprêter, se pomponner, imaginer, s'habiller pour se déshabiller, imaginer, se parfumer, fantasmer, ne pas oublier la bouteille de vin, les fleurs, imaginer, se presser, trembler, sonner, embrasser, faire semblant d'écouter l'autre, se rapprocher, caresser mais pas comme un ballon de foot, lui sauter dessus et filer droit au but, stop! Rien ne sert de courir...

Une patiente témoigne

Karin Clivaz est une artiste, âgée de 57 ans, mariée et mère de quatre enfants. Elle partage également sa vie avec une autre personne, débarquée le jour de son cinquantième anniversaire et particulièrement envahissante: Alzheimer. «Il est chiant», déclare-t-elle en cherchant longtemps ses mots. Dans sa vie, il y a aussi une amie de jeunesse retrouvée depuis dix ans, art-thérapeute, Marine Métraux, dont l'atelier est à Nyon. Celle-ci accompagne Karin Clivaz sur le chemin de la maladie avec son amitié et son expérience professionnelle. Elles se retrouvent chaque semaine. «Ici, Karin se réapproprie les gestes et l'activité qu'elle aime et je suis sa mémoire. Karin travaille au pinceau, elle pose

une trace puis elle met des mots sur cette trace, je les écris pour retenir l'histoire», explique Marine Métraux. L'art thérapie est l'un des moyens pour ralentir le processus de la maladie. «Chaque matin, je cherche ma trace et mon empreinte», dit Karin Clivaz pour expliquer l'encre noire qu'elle utilise depuis six mois. Et brusquement, elle s'exclame: «Putain d'Alzheimer, il faut le dire une fois!».

Elle souffre énormément des conséquences de sa maladie sur ses proches. L'art-thérapie est un lieu et un cadre où Karin Clivaz, à travers le processus créatif, vit ses émotions comme si elle était toujours en bonne santé, car les émotions, même à fleur de peau, restent malgré l'égarment de l'esprit.

LA CÔTE

CHAQUE MERCREDI

Retrouvez notre rubrique NOTRE SANTÉ actualité, enquêtes, témoignages...

Cette rubrique vous intéresse ?

Professionnels, communiquez votre savoir-faire et mettez en avant vos services.



Renseignements :
pub@lacote.ch | 022 994 41 11