



# Je prends soin de moi d'art d'art

Aujourd'hui et demain, au congrès international consacré à l'art-thérapie, à Tours, des médecins hospitaliers témoigneront de son intérêt dans le protocole de soins. PHOTOS CHRISTOPHE LEFEBVRE

**Musique, danse, calligraphie, peinture, théâtre... ont le pouvoir de nous aider à nous sentir mieux, surtout quand on est malade. Aujourd'hui, l'art-thérapie est proposée dans de nombreux centres de soins mais aussi en prison, dans des écoles, maisons de retraite. Reportage, à Lille.**

PAR SOPHIE LEROY  
sleroy@lavoixdunord.fr

Ce vendredi matin, Nathalie Crescenzo fait découvrir la calligraphie à Nelly, Sabine, Marie-Laurence et Stéphanie. L'art-thérapeute distribue les pinceaux, polices d'écriture et consignes : se tenir droit, bien assis, les doigts ne doivent pas bouger, seul le poignet glisse sur la feuille pour former les lettres.

Selon la police, il faut respecter un certain angle d'inclinaison de la plume, une certaine hauteur de lettres. Stéphanie, gauchère, doit tout entreprendre à l'envers. Elle multiplie les essais. Sabine aussi. Elles s'impatientent. Changent de pinceau. Soupirent. « Mais il ne faut pas se fier à ce que l'on voit ou l'on entend, prévient l'art-thérapeute. La frustration fait partie de la recherche esthétique et de l'envie de réussir. Ce n'est pas forcément négatif pour tout le monde. Il ne faut pas s'arrêter à cela. »

Comme il ne faut pas imaginer que l'art-thérapie se résume à une matinée d'animation. Nathalie Crescenzo établit « un diagnostic » avant d'accueillir une nouvelle venue, afin « de mieux cerner ses besoins et d'adapter le travail à mener ». Sabine, elle, veut embellir les mots qu'elle a posés sur sa maladie, « mettre du beau sur ce qui lui fait mal ». L'art-thérapeute est là pour l'accompagner, sans chercher le pourquoi du comment. Il ne s'agit pas non plus de psychothérapie (lire ci-contre).

Stéphanie a « fêté ses 30 ans avec un cancer » ; ses 40 ans, aussi. « La récédive a été un coup de massue. La rupture avec le travail plus difficile. J'ai été trois semaines au fond du trou, j'avais besoin de me fixer un cap. En 2007, j'ai pratiqué toutes les activités de groupe proposées. Cette fois-ci, j'ai voulu en profiter pour exploiter tout ce que je n'avais pas eu le temps de faire jusqu'à présent, mener mon propre projet et j'avais un tel souvenir de l'art-thérapie... ça me fait un bien fou. »

Stéphanie travaille à sa demande sur l'art sacré en séance individuelle. « Avec Nathalie, rien n'est "psychologisé" mais elle a une écoute. C'est un bel intermédiaire entre l'art pur, technique, et la thérapie. Une jolie passerelle. J'avais besoin de donner du sens aux choses, de les transformer. Je suis très exigeante avec moi-même et Nathalie accueille cette exigence. Moralement, je vais bien, je fais plein de choses et mes derniers examens sont au top. L'art-thérapie est une force. » Nathalie Crescenzo, vacataire à l'hôpital privé Le Bois et à La Louvière à Lille, pro-

**“ Moralement, je vais bien, mes examens sont au top. L'art-thérapie est une force. ”**

pose ces séances d'art-thérapie, gratuites pour le patient, depuis janvier à la Maison du cancer ou, directement, dans les services de cancérologie, en lien avec la coordinatrice des soins. « Parfois il y a des indications précises. » Sur un cahier de transmission, elle note tout ce qui est réalisé.

« Ce n'est pas du tout le même travail qu'avec des personnes autistes où l'on cherche la relationnel et le rééducatif de l'art, la prise de conscience de la réalité. Là, on travaille sur la trace, la gratification sensorielle, l'apprentissage de quelque chose de nouveau... Il faut pouvoir entendre aussi qu'une personne peut mourir. »

Étudiante, Nathalie Crescenzo avait hésité entre médecine et Beaux-Arts, avant d'exercer pour l'industrie pharmaceutique. Diplômée en art-thérapie en 2010, formée à l'université catholique de Lille, où elle enseigne aujourd'hui, elle a d'abord travaillé dans des foyers de vie pour adultes, atteints de troubles du comportement ou schizophrénie. Et y a observé les mêmes bénéfices.

Sa préférence, artistique, va au modelage. Mais ce n'est pas ce qu'elle pratique le plus, le patient choisit. Ce peut être aussi simplement écouter de la musique en soins palliatifs. « L'art amène des saveurs, donne un élan pour aller mieux et être ensuite dans l'action. » ■



**IL Y A ART-THÉRAPIE ET ART-THÉRAPIE**

Traditionnelle et moderne. La première est l'apanage de la psychanalyse. « *L'œuvre réalisée par le patient est décryptée* », analyse Richard Forestier, de l'AFRATAPEM, à Tours, la plus ancienne école d'art-thérapie moderne, développée dans les années 70. « *Avec l'art-thérapie moderne, il n'est pas question de savoir ce qui se cache dans l'inconscient. Le but est d'améliorer le bien-être des patients atteints dans leur intégrité physique, psychique ou sociale, en travaillant sur l'émotion, la créativité et le corps. Tout est mobilisé.* »

**DISCIPLINE**

L'art-thérapie moderne est une discipline paramédicale, « *praticquée sur indication médicale, l'art-thérapeute travaille avec une*



*équipe pluridisciplinaire. Il y a des indications et contre-indications. Un protocole de soins est établi, des évaluations sont réalisées.* »

**QUI SONT LES PATIENTS ?**

Des personnes atteintes d'Alzheimer ou d'un cancer, handicapées ; des enfants souffrant de troubles scolaires ou d'autisme ; des personnes sans domicile fixe ou incarcérées. Un art-thérapeute peut travailler dans des établissements hospitaliers, maisons de retraite, établissements éducatifs (foyers, écoles spécialisées) ou judiciaires.

**POUR QUOI FAIRE ?**

« *L'art-thérapie peut préparer à un travail d'orthophonie, pour développer les facultés d'expression auprès d'une personne muette par exemple, ou après un trauma crânien* », explique Richard Forestier. En soins palliatifs, pour apaiser, limiter ainsi la prise d'antalgiques et favoriser la relation avec les proches. En gériatrie pour améliorer l'estime de soi et la motricité fine. Auprès d'enfants présentant des troubles envahissants du développement, pour améliorer ses capacités relationnelles.

**RECONNUE**

Tous les diplômes ne se valent pas. La formation délivrée par l'AFRATAPEM, un des organismes de formation à l'art-thérapie, est répertoriée par l'État et un diplôme délivré dans trois facultés de médecine en France, à Tours, Grenoble et à l'université catholique de Lille.

## NELLY, DANS SA BULLE

« *Je fais aller mes mains sans faire tourner mes neurones. C'est l'art-thérapeute qui me ramène vers "mes œuvres", comme je les appelle. Je suis dans une bulle, libérée de la maladie. Et je me suis prise au jeu : à la maison, je peins un peu, je sculpte, ce que je n'avais jamais fait auparavant. J'ai découvert une facette de ma personnalité et suis redevenue une personne à part entière : on a un autre point d'ancrage que la maladie. L'art-thérapie me permet aussi de m'ouvrir à l'extérieur. Je suis un cours collectif au musée d'art moderne de Villeneuve-d'Ascq. On discute d'art, d'autres musées visités.* »

Nelly vient de terminer une peinture représentant la lagune de Venise. Elle y a travaillé de nombreuses séances. « *L'art-thérapie m'oblige à aller au bout des choses, à la persévérance. Cela permet aussi de se projeter, ce qu'on ne fait plus avec la maladie. Je n'ai plus la même attention qu'avant pour lire un livre, l'art me permet de me mobiliser plus facilement et m'apporte une certaine fierté et un partage avec ma famille, même si mon mari, confie Nelly en riant, me dit que c'est moche.* »

Ce jour-là, exceptionnellement, Éric a participé à une séance d'art-thérapie avec son épouse, un peu contraint au début, il reconnaît être très content d'avoir partagé ce moment avec elle. ■



« **L'art n'a jamais rien guéri mais il donne envie de guérir. C'est une prise en charge complémentaire dans le soin. On ne peut pas en faire plus que ça n'est. D'abord parce que ça ne fonctionne pas avec tout le monde.** »

RICHARD FORESTIER, RESPONSABLE DU CENTRE D'ÉTUDES SUPÉRIEURES DE L'ART EN MÉDECINE, À TOURS

## MARIE-LAURENCE, POUR L'ÉNERGIE



« *Aujourd'hui, j'ai encore appris quelque chose de nouveau. J'aime les lettres et les mots et être, ainsi, en groupe. En juin, quand j'ai appris ma maladie, j'avais du mal à prononcer le mot cancer. Ici on me comprend sans qu'on en parle. Je suis considérée comme une personne et ça, c'est que du bonheur ! Quand on a été ou que l'on est malade, il est nécessaire de retrouver de l'énergie. L'art-thérapie m'en apporte, comme le sport, et m'aide à la canaliser.* » ■

« **APRÈS, JE FAIS MIEUX LES CHOSES** »

Véronique n'avait pas de séance ce vendredi-là mais tenait à témoigner : « *Quand je viens, j'échappe à toutes les contraintes du quotidien et quand je tiens un pinceau, ça m'apaise.*

Je ne sais pourtant pas trop peindre mais l'art-thérapeute me guide. Chacun fait ce qu'il veut. Moi, ce sont de petites choses mais c'est valorisant. On peut faire du beau.

Quand on est maman, on est toujours dans l'utile ; là, je m'occupe de moi pour moi, quelle que soit la pile de repassage. Je n'ai jamais lu ou peint n'importe quand, sauf peut-être en vacances. Incons-

ciemment, je pense qu'on se dit qu'on ne le peut pas mais quand on est malade, en plein traitement, on ne peut aider personne et le monde tourne sans nous. Quand je viens, je recharge les batteries et après je fais mieux les choses. L'art-thérapie aide à guérir plus vite et mieux. Elle participe à une prise en charge globale de la maladie. Et puis, on peut parler de soi sans "saouler" ses proches qui peuvent parfois en avoir ras-le-bol.

Autre bénéfice, plus inattendu : auparavant, l'hôpital me faisait peur, aujourd'hui, quand je m'y rends, ça ne me prend plus aux tripes. » ■ S. L.