

Quand l'art répare le cerveau

Par **Fabrice Chardon**, art-thérapeute et directeur de recherche,
et **Hervé Platel**, professeur de neuropsychologie.

Dépression, AVC, Alzheimer, fin de vie...
Les effets thérapeutiques de l'art sont de mieux en mieux établis. Les dernières études montrent même qu'il a le pouvoir de stimuler la neuroplasticité.

EN BREF

- L'art-thérapie se fonde sur des pratiques variées : musique, dessin, peinture, théâtre, danse...
- Elle a de multiples effets positifs, allant de la rééducation motrice à l'amélioration de l'humeur et de l'estime de soi. De ce fait, elle est prescrite pour des pathologies très diverses, à tous les âges.
- Ses bienfaits résultent du plaisir et de la satisfaction éprouvés à réaliser de belles œuvres, mais aussi, dans certains cas, de changements neuroplastiques dans le cerveau.

Camille, 13 ans, souffre de troubles cognitifs. Adrien, 17 ans, est violent et manque de confiance en lui. Handicapé par les séquelles d'un accident de la route, Dominique, 44 ans, a développé une dépression. Bernard, 75 ans, souffre de la maladie d'Alzheimer. Jean, 41 ans, est entré en unité palliative, en raison de son cancer en phase terminale.

Leur point commun ? Tous ont été inclus dans un protocole d'art-thérapie. Et tous ont vu leur état physique, cognitif ou émotionnel s'améliorer. Nul besoin toutefois d'être victime d'une pathologie lourde pour bénéficier des bienfaits de la pratique artistique : les recherches montrent que de simples séances de dessin ou de coloriage, que chacun peut pratiquer, diminuent le stress (voir l'encadré page 25).

Pour le psychologue israélien Son Preminger, l'art est une expérience totale, à la fois perceptuelle, émotionnelle et personnelle. Il agit alors à plusieurs niveaux. D'une part, il stimule les ●●

•• sensations et les émotions, ainsi que la motricité (quand on danse, que l'on dessine, que l'on modèle de l'argile...). Ensuite, il encourage à aller vers les autres, pour élaborer une œuvre avec eux, ou tout simplement pour leur montrer les œuvres que l'on a soi-même exécutées. Il aide aussi à restaurer la confiance en soi, grâce à la satisfaction de réaliser une belle chose, ainsi que la «saveur existentielle» (le plaisir de vivre l'instant présent).

De ce fait, l'art-thérapie, définie comme la valorisation du potentiel et des capacités préservées d'une personne en souffrance grâce à une pratique artistique, permet d'assister des patients victimes de pathologies très variées. Une enquête réalisée en 2015 par l'école d'art-thérapie de Tours (Afratapem) montre à quel point elle a pénétré le milieu du soin en France: plus de 92 % des structures d'accueil (hôpitaux, centres médico-sociaux...) déclarent en proposer. Si de façon générale, elle n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, certaines de ces structures l'intègrent tout de même gratuitement au parcours de soin. Autre atout: on peut y recourir à tout âge.

Quelque 30 % des interventions concernent ainsi des enfants et des adolescents. Chez ces derniers, les expérimentations se multiplient dans toutes les directions, même si les études sur de grandes cohortes manquent encore. Les art-thérapeutes proposent par exemple des séances de peinture à des enfants qui ont perdu toute motivation suite à des troubles cognitifs ou moteurs. Camille, victime d'une infection par un pneumocoque après

Biographie

Fabrice Chardon

Docteur en psychologie clinique et pathologique, art-thérapeute, directeur d'enseignement et de recherche à l'école d'art-thérapie de Tours (Afratapem), responsable pédagogique des DU d'art-thérapie des facultés de médecine de Tours et de Grenoble.

Hervé Platel

Professeur de neuropsychologie à l'unité Inserm U1077 à l'université de Caen.



Adrien, 17 ans, troubles du comportement

Adrien, né en 1999, souffre de troubles du comportement: il s'oppose aux enseignants, se montre violent envers ses camarades, enchaîne les tentatives de suicide... Issu d'un milieu précaire, victime de maltraitances dans son enfance, il a un important retard d'apprentissage: il ne sait ni lire ni écrire et manque de culture générale pour son âge. Il intègre alors un institut thérapeutique éducatif et pédagogique en internat. La pédopsychiatre de la structure lui prescrit des séances d'art-thérapie pendant 9 mois. L'objectif était de lui faire retrouver, par la pratique du chant, l'amour de soi, c'est-à-dire une certaine confiance en ses capacités et un plaisir de vivre.

En quelques séances, Adrien fait de nets progrès. Il apprend à affirmer ses goûts et ses envies, mais aussi à reconnaître ses limites.

Il prend également conscience de sa capacité à concrétiser certains de ses désirs et éprouve un plaisir manifeste. Au final, il réussit à écrire une chanson et à la chanter devant les professionnels de l'institution, ce qui constitue pour lui un pas important vers les autres.

Il semble donc avoir retrouvé joie de vivre et confiance en soi, tout en se sociabilisant, même si ces progrès restent à confirmer par une évaluation sur le long terme.

Source: A. Gueudry, rapport Afratapem, 2015

la naissance et suivie dans un institut d'éducation motrice à Savigné-l'Évêque, près du Mans, a ainsi retrouvé une certaine forme de plaisir et d'envie grâce à ces séances; ses difficultés motrices et mémorielles semblent aussi s'être améliorées. Dans une autre expérience, menée à Nantes, des enfants de 8 à 13 ans souffrant de mucoviscidose effectuent des séances d'arts plastiques, de jeux théâtraux et de marionnettes. L'objectif est de diminuer leur anxiété, notamment quand ils viennent à l'hôpital pour des analyses ou des traitements. Les mesures sont en cours, mais les premiers témoignages sont très positifs: «Quand j'ai les prises de sang, j'ai peur», déclare par exemple Martin. «Ça [la séance d'art-thérapie] me fait oublier, ça me change les idées... ça détend.» Autre bénéfice collatéral: les enfants sont plus motivés pour venir à l'hôpital.

RESTAURER UNE BONNE IMAGE DE SOI

D'autres essais portent sur des adolescents souffrant d'obésité. Ces patients ont très souvent une mauvaise estime d'eux-mêmes et une grande peur des jugements d'autrui. Des ateliers d'arts plastiques (peinture, dessin, collage...) leur permettent alors d'exprimer leurs émotions, et ainsi de mieux les comprendre et de commencer à prendre du recul. Lorsqu'ils sont effectués en groupe, c'est aussi une façon d'aller à la rencontre des autres. Les thérapeutes testent également des séances de danse, afin de donner le plaisir de bouger à ces adolescents et de contrecarrer l'image négative qu'ils ont de leurs propres mouvements, souvent vus comme disgracieux. On sait déjà que ce type de séances est efficace chez les adultes: en 2008, Solange Muller-Pinget, des Hôpitaux universitaires de Genève, et ses collègues ont ainsi montré qu'elles amélioraient l'image que les patients obèses ont de leur corps.

De façon générale, les bienfaits de l'art-thérapie sur la confiance et l'estime de soi sont solidement démontrés. L'acquisition de compétences et la réalisation d'une belle œuvre encouragent en effet les pensées positives («je peux le faire», «je suis digne d'intérêt»). C'est ce qui pousse certaines structures médico-sociales à proposer de l'art-thérapie aux personnes en grande précarité, comme Marc, 48 ans, qui vit dans la rue. Accueilli dans une structure d'hébergement temporaire, il a pratiqué la peinture, le collage et la photographie. Au bout de huit séances d'une heure, l'évaluation a révélé des bénéfices notables sur l'estime de soi et l'anxiété.

Sans aller jusqu'à ces cas extrêmes, l'art-thérapie peut être d'une grande aide lors d'expériences professionnelles déstabilisantes, comme un