

La lettre mensuelle pour et par les fibromyalgiques

L'ART-thérapie peut-elle aider le fibro

On pourrait également dire l'art au service de la guérison... En effet, depuis quelques décennies, nous voyons des métiers apparaître comme le musicologue, ou tout simplement l'art-thérapeute dans certains hôpitaux. Des œuvres naissent de la douleur... Matisse, se fit offrir à 21 ans, alors en convalescence d'une grave maladie, une boîte de peinture ; Frida Kahlo elle-aussi, commença à peindre, clouée au lit après l'accident de bus qui la terrassa pendant des mois sur un lit...

Ainsi, dans cette lettre, je souhaite porter mon attention sur ce qu'est l'art thérapie ; peut-on parler d'art-thérapie lorsque tout simplement nous réalisons du travail manuel, de la poésie (...). Est-ce que cela peut réellement nous aider, nous, fibromyalgiques.

L'art thérapie : c'est quoi et quel est l'objectif... Il s'agit d'utiliser l'expression artistique en vue de faire s'exprimer le patient qui ne s'exprime pas ou a des difficultés d'expression (...). Il peut également s'agir de faire exprimer des émotions (...) lorsqu'on fait appel à la psychothérapie à support artistique. Quand on crée, on met en place un mode de fonctionnement créatif, on utilise nos émotions, nos goûts, notre personnalité... Et lorsqu'on utilise cette technique, on permet au « patient » de s'exprimer pleinement, sans retenue. L'art-thérapeute utilise l'œuvre « pour activer ou ré-organiser le processus d'expression, de communication ou de relation », et n'est pas là pour analyser la réalisation. Dans la psychologie à support artistique, le thérapeute, utilisera le support artistique ponctuellement pour débloquer un processus, l'expression verbale restant au centre de sa démarche thérapeutique.

Toutes les formes d'expression sont utilisées en fonction de la compétence de l'encadrant et du patient ; ainsi la musique (musicothérapie), l'écriture, l'improvisation théâtrale, la danse, le conte, la peinture, ... sont des points d'appui pour aller mieux.

Peut-on parler de thérapie par l'art lorsqu'on fait du travail manuel ? Cette technique est-elle utile si je veux travailler sur « l'estime de soi », retrouver ma capacité à créer du lien social...

Pour ma part, avoir consigné pendant un an mes émotions dans mon journal, m'a permis de garder pied avec la réalité, ne pas sombrer totalement avec la pathologie qui me faisait chavirer. J'ai pratiqué, avec beaucoup de plaisir, le macramé même si dans un 1^{er} temps, l'objectif était bien de faire fonctionner mes mains car les douleurs les handicapaient fortement. J'ai à nouveau découvert dans cette expérience, mon goût pour le travail manuel. Il est vrai que je l'avais déjà expérimenté lors de précédentes hospitalisations, entre peinture sur soie et pâte à sel. Et qu'en me remémorant mon enfance, dès l'âge de six ans, je cousais, confectionnais mes premières écharpes et réalisais du tricotin. **Donc, hasard de la maladie ou pas ?**

J'ai eu contact avec un pianiste, une harpiste qui me confiaient leur désolation de ne plus pouvoir jouer. Au-delà de leur préoccupation professionnelle, il s'agissait bien d'une amputation de leur être. Maryse, fibromyalgique, m'envoyait par courriel ce message au mois de janvier « ... dans un mois, je suis à Venise pour le carnaval, costumée... et je suis certaine que mes douleurs ne se manifesteront pas ! ...je suis accro à Venise et à son carnaval... cela fera 7 fois que j'y vais dont 4 fois costumée... costume que je fais avec mes faibles moyens (je suis au chômage) et avec tout ce que je trouve sur les brocantes, des dentelles que l'on me donne... et je ne sais pas coudre. La confection de ce costume me prend presque une année... et quand je suis dans cette confection, j'oublie mes douleurs... A Venise, je suis heureuse de retrouver mes amies les costumées et mes amis photographes... derrière le masque tu es autre... et au retour, je mets en album des photos en scrapbookant... je pense que c'est une bonne thérapie ».

Dans mes recherches sur le thème, il est noté que le support importe peu puisque seul l'objectif est essentiel et le chemin parcouru. Donc au final, ne pas être accompagné dans votre démarche n'est pas important, le principal étant bien que vous en tiriez un quelconque bénéfice, physique ou psychologique.

Au-delà d'une pratique toute personnelle, il est possible d'organiser des ateliers créatifs pour découvrir de nouvelles pratiques, développer son sens créatif et tout simplement s'exprimer... Je me souviens d'un atelier que j'avais mis en place dans le cadre d'une formation adulte où une jeune potière est intervenue afin que les formés dépassent le simple cadre du contenu de formation. Il s'agissait, au-delà de la partie modelage, de se réunir autour du four pour que les œuvres révèlent leur(s) couleur(s). Cet instant permettait de souder le groupe. Une analyse du travail s'en est suivie afin que chacun puisse exprimer ce que

cette activité lui avait apporté. La potière m'interpella concernant un homme, gaillard de sa personne, qui avait refusé de se plier à l'exercice. Finalement, à force de négociation, son travail donna naissance à un cendrier grossier. Plus tard, il m'avoua être suivi depuis quelques années par un « psy ». Il m'expliqua ainsi la difficulté qu'il avait eu à modeler. Tout était clair. Il avait besoin de s'expliquer ; l'important était que cet acte plus ou moins manqué le fasse réfléchir.

Ainsi, les pratiques artistiques permettent aussi de travailler sur des nœuds intérieurs. On parlera ainsi d'atelier d'expression artistique ou d'atelier de développement personnel.

Ce que dit l'histoire... (www.cairn.info)

« La bible en parle. Depuis la renaissance, des écrits d'esthétique évoquent souvent le pouvoir curatif de la peinture, en témoigne l'écrit du peintre Giovanni Battista Armenini qui dit que la gaieté des grotesques, des Loges de Raphaël au Vatican peut guérir de la mélancolie. Au XVII et au XVIII siècles, dans le champ des pratiques médicales, les médecins classiques utilisent des médiations artistiques comme la musique ou la réalisation théâtrale. (...)

C'est à partir du XIX siècle que plusieurs psychiatres (Simon M., 1876 ; Tardieu A., 1880) soulignent les tendances artistiques des aliénés et étudient leurs productions graphiques, qu'ils caractérisent en fonction du type de maladie mentale. (...). Freud, lui, s'est interrogé sur le processus créateur de l'œuvre d'art et sur l'effet produit par la création sur le destinataire de l'œuvre.

Puis D. W. Winnicott a introduit une technique spécifique de l'usage du dessin en psychothérapie, avec l'invention du squiggle (= gribouillis).

F. Dolto (le dessin comme rébus symbolique de l'état affectif), A. Anzieu (usage clinique et analytique des

Poésie psychique et création artistique

Docteur Youssef Mourtada www.bibliotheques-psy.com

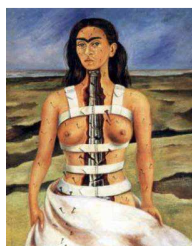
La création artistique est un besoin vital. Par ses créations, l'homme retrouve ses racines articulant ainsi sa conscience à sa nature. Il cesse d'être un spectateur fatigué et assiégé par cette riche immensité qui l'habite. Le psychisme est précisément cette immensité qui constitue notre réalité et qu'on a du mal à réaliser. Cette mise à l'écart détermine la condition humaine à l'image de l'errance de Psyché qui perd son corps Eros à l'instant où elle cède son acte de voir pour l'avoir de son altérité constitutive. A une époque où cette logique de l'avoir triomphe et échafaude au nom du réel un système de représentation sans racine, un semblant de vie qui étouffe quotidiennement la vie ; une question s'impose : **le concept d'art thérapie au-delà d'un réductionnisme esthétique ou psychopathologique n'est-il pas une possibilité de guérir, permettant ainsi à chacun de réaliser l'autre qu'il est, le pouvoir de s'exprimer et de créer, de faire peser sur la marche de l'esprit et des choses une présence de son cœur.**

dessins) et G. Haag (théorie du sens du dessin dans la psychothérapie psychanalytique de l'autisme et de la psychose) , H. Prinzhorn (l'art psychopathologique), G. Pankow (la technique du modelage dans la psychothérapie psychanalytique des psychoses). »

Ainsi, à vos crayons, peintures (...) afin d'exprimer votre sentiment profond, de quêter sur votre moi intérieur. Découvrez une piste qui ne pourra vous faire que le plus grand bien... au-delà de toute interprétation technique.

Autoportrait à l'oreille bandée, 1889,
Vincent van Gogh.

Quelle interprétation donner à cette œuvre ?



Livres

« Que sais-je » - l'ART-THERAPIE... 9 €.

« Pascal, Frida Kahlo et les autres... : ou quand la vulnérabilité devient force » 19 €.

Bientôt, chaque mois, une question à laquelle vous pourrez répondre. La 1ère « pratiquez-vous une activité artistique ou/et manuelle ? ».

N'oubliez pas le forum sur la création d'une ART-association pour présenter vos créations (...) : pour ou contre ? Yves attend vos réponses...

HEUREUX CEUX QUI CHANTENT - Jacques Burtin

Joueur de Kora (harpe-luth d'Afrique de l'Ouest au son délicat et profond) www.lejourdesmerveilles.com ; CD à cette adresse

CD 1 – LE JOUR DES MERVEILLES - à la mémoire d'Yves Saint Laurent

« Heureux ceux qui chantent de tout leur cœur, dans la droiture de leur cœur » Henri Matisse, Jazz

Une photographie. Sur le bureau d'Yves Saint Laurent, je découvre des papiers découpés de la main de l'artiste dans le jaune le plus pur : je pense à Matisse, à son bonheur de travailler dans le vif de la couleur, à unir dans un même geste, héritier de toute une vie d'efforts, le plaisir et la louange. Puis je me rappelle l'émotion qu'adolescent j'avais ressentie lorsqu'à l'occasion d'une émission télévisée j'avais entendu le témoignage du grand couturier s'inspirant des œuvres de Mondrian, de Warhol ou de Matisse pour réaliser ses propres créations. En lui je reconnus aussitôt un frère car contrairement à beaucoup d'artistes qui se drapent dans leur superbe et croient pouvoir œuvrer perpétuellement dans la rupture, je me suis toujours nourri de l'œuvre des maîtres : peintres, poètes, sculpteurs, chorégraphes... **Nous sommes faits de toutes les influences, c'est-à-dire de tout l'amour qui nous traverse.**

Lancez-vous... le coloriage, la peinture, le collage, la glaise, lancez-vous le défi de réaliser une œuvre... celle qui expose à un moment « t » ce que vous ressentez. Faites-moi parvenir une photo de votre réalisation que je mettrai en ligne...