

L'art et la maladie chronique

Cet article décrit la structure et le déroulement d'ateliers de peinture destinés à des personnes souffrant d'une condition chronique, et observe les effets de cette nouvelle approche chez les participants. L'analyse de la dynamique de la création, avec l'aide des artistes eux-mêmes, permet de mieux comprendre comment le travail créateur parvient à une transformation équilibrante de soi.

Tiziana Assal, Fondation Recherche et Formation pour l'Enseignement du Malade, Genève, Suisse

Déclaration d'intérêt : Pas de lien d'intérêt avec le sujet.

Mots-clés :

Maladie chronique,
Processus créateur,
Art-thérapie,
Ateliers de peinture,
Résilience

Introduction

L'idée que l'art peut avoir un effet thérapeutique se retrouve à toutes les époques et dans toutes les cultures. Récemment, on observe un intérêt croissant pour l'utilisation de l'art dans le domaine de la santé et de nombreux travaux de recherche analysent les bénéfices thérapeutiques de la création artistique à travers ses différentes expressions comme l'écriture, le théâtre, la danse, la musique et la peinture.

Cet article se concentre sur l'expérience de peinture dans des ateliers destinés à des personnes souffrant d'une condition chronique, et analyse les effets de cette nouvelle approche chez les participants. En interrogeant les artistes eux-mêmes sur la dynamique de la création, il essaye de montrer comment le processus créateur fonctionne et parvient à une transformation équilibrante de soi.

L'irruption de la maladie et le poids de sa chronicité

L'annonce d'une maladie chronique est souvent vécue comme un point de rupture avec ce qui était familier et peut engendrer un sentiment de perte, de déséquilibre et de solitude profonde. À l'incrédulité et à la révolte succèdent la tristesse et la nostalgie de ce qui est perdu. La personne entre en contact avec son monde émotionnel ébranlé. Pour certains, c'est l'occasion de découvrir dans leur for intérieur des ressources imprévisibles qui leur permettent de sortir de la confusion, de retrouver un équilibre émotionnel et enfin d'intégrer la nouvelle réalité. Pour d'autres, c'est le déni de la maladie chronique entraînant sa banalisation et une mise à distance qui induit des négligences à l'égard des symptômes et du traitement. Cette dernière attitude engendre l'apparition précoce de complications et aboutit souvent à la résignation et même à la dépression (1). Il apparaît ici évident qu'au-delà d'un soutien médical, une personne confrontée à une condition chronique a besoin d'une approche axée sur l'expression de ses émotions et sur la découverte de ses ressources intérieures.

Pourquoi utiliser l'art dans le domaine de la maladie chronique ?

L'utilisation de l'art dans un but thérapeutique est basée sur l'idée que tout individu est capable de s'engager dans un processus créateur qui lui permet d'exprimer et de donner forme

à ce qui l'habite. "Dans l'institution médicale, le patient tend à être oublié dans l'agitation qui l'entoure. L'institution a ses propres logiques qui sont par la force des choses des logiques collectives établies sur la mise à l'écart de ce qui est individuel, personnel, unique" (2). L'art offre une autre manière de rencontrer la maladie. L'art n'éradique pas la maladie, mais interroge la personne à propos de sa singularité et des options qui lui sont offertes dans sa vie avec la maladie. L'art ne normalise pas mais individualise, il va vers la découverte et l'intégration de la différence propre à chacun.

Les ateliers de peinture

Cette étude se base sur l'expérience de 82 ateliers de peinture réunissant 220 personnes, sur une période de 10 ans.

Structure de l'atelier

Chaque atelier dure deux jours et demi consécutifs et a lieu en moyenne une fois par mois. Les participants sont des adultes. Les groupes, constitués de 8 à 10 participants, sont hétérogènes : les différences sont liées à l'âge, à la profession, à l'état de santé, à la motivation à s'inscrire, à la culture et au



L'épreuve de l'effort traversé pour aboutir à un résultat pictural renforce l'estime de soi.

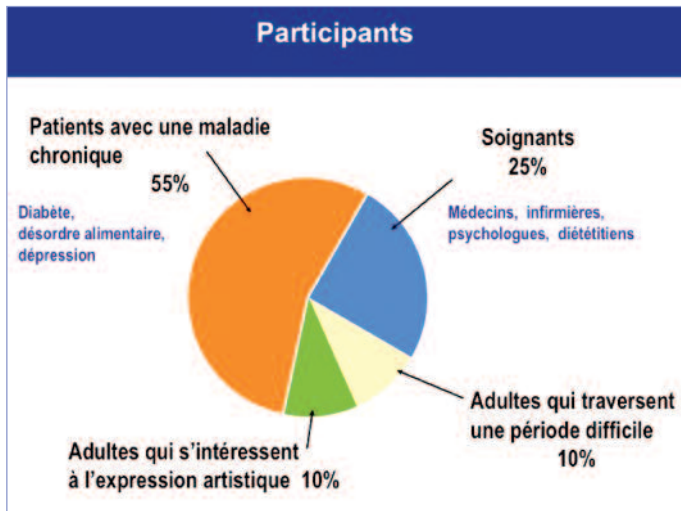


Figure 1 - Répartition des patients participant aux ateliers.

lien avec le monde de l'art. Chaque participant organise son programme particulier suivant ses besoins : il choisit l'artiste, le thème de l'atelier et la date. Chacun peut s'inscrire autant de fois qu'il le souhaite. Plusieurs participants ont une fréquentation régulière qui peut s'intensifier en période de stress.

Deux personnes encadrent le groupe des participants : l'enseignant qui est un artiste professionnel (peintre, sculpteur, photographe, artiste plasticien) et le responsable de l'organisation de l'atelier. Ayant un regard global sur l'activité et le déroulement de l'atelier, ce dernier veille à la cohérence des activités proposées par l'artiste et garantit le bien-être des participants.

Déroulement de l'atelier

Chaque atelier comporte deux phases : dans la première, chaque participant, aidé par l'artiste-enseignant, s'implique dans un projet artistique personnel, dans le silence et la concentration nécessaires à la création.

Dans une deuxième phase, les œuvres sont exposées et le groupe se réunit pour une discussion. Chacun parle de son expérience de l'atelier et de son travail. Grâce à une atmosphère de confiance qui se crée progressivement, la parole circule, stimule l'interaction et crée le partage des émotions. Les repas pris en commun et les moments de pause favorisent les échanges et renforcent la vie de groupe.

Le processus artistique expliqué par les peintres

Pour comprendre ce qui entre en jeu dans la dynamique de la création artistique, questionnons les artistes eux-mêmes. Les propos d'artistes apportent un éclairage précieux sur la pratique picturale et nous aident à comprendre les effets thérapeutiques que nous observons dans nos ateliers de peinture. Les œuvres de trois participants, prises en exemple, illustrent ce propos plus en détail.

La création est liée à l'introspection

Les artistes insistent sur le lien entre la création et la vie inté-

rieure. "Créer c'est exprimer ce que l'on a en soi. Tout effort authentique de création est lié à la vie intérieure" dit H. Matisse (3). Le travail de création sur la toile est enraciné dans la mémoire plus que dans la perception visuelle. Immérgé dans son monde intime, le peintre rencontre et réveille sentiments et émotions jusque-là refoulés ou oubliés. En les laissant émerger et prendre forme, il se découvre et acquiert une meilleure connaissance de soi. Un participant a déclaré : "Ces ateliers m'ont permis d'explorer mon moi le plus profond et de comprendre l'origine de certaines de mes attitudes."

La représentation figurée et concrète d'une émotion, d'une souffrance ou d'un rêve permet aussi d'entamer une sorte de dialogue avec l'image peinte, ce qui engendre un sentiment de maîtrise de l'angoisse et une conscience accrue de ses besoins profonds, comme illustré dans le premier exemple.

Cette participante a découvert en elle la permanence d'une image liée à son enfance et cette image, comme elle l'a dit plus tard, a été un élément équilibrant et protecteur, presque un talisman, dans les moments de crise.

La création favorise un processus de résilience

"Créer c'est donner un ordre au chaos que l'on a en soi" dit P. Picasso (4). Ce qui signifie qu'en mettant en forme et en scène les différentes dimensions de son état intime complexe et confus, le peintre va vers une clarification et une organisation de ce qui l'habite. Il entrevoit la possibilité de nouvelles perspectives et avance vers la découverte de son propre potentiel de transformation et d'évolution. C'est dans ce sens que l'on peut dire que la création favorise un processus de résilience. Une participante a dit : "Étant dans une période de réflexion sur ma vie, à la suite de changements profonds, j'ai trouvé dans cet atelier l'occasion de découvrir quelque chose de nouveau sur moi, de sortir de certains blocages, d'avancer." Le second exemple illustre un parcours analogue.

Premier exemple

Une femme âgée de 45 ans, souffrant d'un cancer pulmonaire et sous traitement de chimiothérapie, vient à l'atelier dans un état de grande anxiété. Elle commence par peindre un cygne, une peinture qui va lui demander une longue élaboration, avec des changements continus de forme, de taille et de couleur. Elle dit à la fin qu'elle a peint un rêve et en effet, l'image a une atmosphère onirique : le cygne apparaît comme une vision dans un espace bleu irréel où la frontière entre la terre et le ciel a disparu. Plus tard, la femme a écrit une nouvelle sur le cygne et elle-même. Dans l'histoire, le cygne est une image liée à son enfance vécue au bord d'un lac. Maintenant, elle la rappelle et demande au cygne de rester près d'elle dans ce moment difficile de sa vie.

Second exemple

Une jeune femme âgée de 24 ans vient à l'atelier de peinture pour la deuxième fois. Diabétique depuis l'âge de 14 ans, elle souffre depuis 5 ans d'une grave forme d'anorexie à la suite d'un chagrin d'amour. Elle commence par peindre une épaisse chaîne de montagnes que, très vite, elle ressent oppressante. Comment mettre à distance ce mur qui l'étouffe ? L'enseignant lui suggère de dessiner une fenêtre. Elle va plus loin et construit avec du carton le cadre d'une fenêtre qu'elle peut ouvrir et fermer. Un long travail, fait avec une émotion profonde. Elle peint ensuite deux personnages séparés, un garçon et une fille, qui semblent se saluer, le bras levé. Elle place le garçon près des montagnes et la fille devant la fenêtre. Après quelques hésitations, elle ferme la fenêtre d'un geste décidé. Elle a dit par la suite que ce travail l'avait profondément aidée à clarifier une situation confuse et à se lancer dans un nouveau projet de vie.

Dans le second exemple, la jeune participante est sortie de la confusion du vécu en reconstruisant l'histoire d'un passé douloureux. Elle en a fait un récit clair, exprimé de manière métaphorique. Si elle n'avait fait que raconter son malheur, elle serait restée dans la plainte. La création l'a aidée à créer une distance qui lui a permis de voir son histoire autrement. "Ruminer ou remanier" le souvenir douloureux, dit B. Cyrulnik (5). À travers l'élaboration artistique, la jeune fille a pu "remanier" son souvenir, le mettre en perspective, et lui donner un autre sens, celui dont elle a besoin maintenant pour rebondir et évoluer. "L'histoire s'éclaire à la lumière du présent" ajoute B. Cyrulnik.

La création réactive la force vitale et l'univers des émotions

"L'œuvre d'art n'existe pleinement que lorsqu'elle est chargée d'émotion humaine... copier les objets n'est rien, il faut rendre les émotions qu'ils éveillent en soi." dit H. Matisse (3). Immergé dans l'expérience émotionnelle de l'univers qu'il est en train de peindre, l'artiste aiguise sa sensibilité, découvre un nouveau lien avec les choses et se transforme en transmettant ses sentiments à l'œuvre en train de se faire. "C'est en rentrant dans l'objet qu'on rentre dans sa propre peau... J'avais à faire cette perruche... eh bien, je suis devenu perruche et je me suis retrouvé dans l'œuvre." raconte H. Matisse (6). Emporté par le processus, l'artiste est dans la toile. Le troisième exemple illustre cet autre aspect de l'acte créateur.

Le participant a dit avoir profondément et presque physiquement expérimenté la force de l'animal et avoir découvert en lui des ressources vitales inattendues. Réactiver le monde des émotions est très important pour des personnes qui, dans des périodes difficiles de maladie ou de "non-vie", ont perdu



L'expérience de l'atelier de peinture conduit à un élargissement de la vie affective, sociale et culturelle.

toute connexion émotionnelle avec soi, avec les autres et avec le monde environnant.

La création renforce l'estime de soi

"Créer c'est agrandir son espace intérieur, se découvrir de nouvelles énergies, de nouvelles potentialités" (7). Souvent les participants sont surpris par la richesse de leurs œuvres. Ils découvrent des ressources personnelles qu'ils ignoraient. L'épreuve de l'effort traversé pour aboutir à un résultat pictural donne un message de profonde compétence personnelle qui renforce l'estime de soi. "J'ai découvert que je peux faire les choses autrement. Ceci me donne le courage de m'aventurer sur des chemins nouveaux avec des nouveaux projets" a dit un participant à la fin d'un atelier.

Troisième exemple

Un homme âgé de 55 ans, souffrant d'une dépression grave, vient à l'atelier pour la première fois. On lui demande de peindre un paysage et il le fait avec des couleurs très pâles. L'enseignant lui suggère d'insérer un élément qui exprime la vie et l'homme peint une vache, très éloignée, presque invisible. L'enseignant le pousse à représenter un animal fort, un buffle, et il ajoute que pour rendre vraisemblable la puissance du buffle, il doit lui-même ressentir intérieurement l'agressivité de l'animal. Après plusieurs essais, le participant se présente avec l'image noire d'un buffle déchaîné, suivie par d'autres essais où les buffles apparaissent en plein combat. À la fin de la journée, il a couvert avec ses images agressives une paroi entière de l'atelier et avant de partir il a dit à quel point les émotions éveillées par l'exercice de la peinture avaient répandu en lui une énergie nouvelle.



Chacun parle de son expérience de l'atelier et de son travail.
La parole circule, stimule l'interaction et crée le partage
des émotions.

La création stimule l'autonomie et l'affirmation de soi

"Lorsque je commence une nouvelle toile, j'ai une certaine idée de ce que je veux faire, mais pendant que je peins, tout d'un coup, en provenance en quelque sorte de la matière picturale elle-même, surgissent des formes et des directions que je ne prévoyais pas" dit F. Bacon (8). Dès que la toile commence à exister, elle mène l'artiste par des chemins imprévus, elle n'en finit pas de se dérober et de s'offrir à chaque instant sous un nouveau jour. L'artiste au travail et l'œuvre en chantier se déterminent mutuellement dans un jeu de confrontation et de résistances multiples. C'est dans sa relation à la résistance de la toile que l'artiste prend conscience de lui-même, de sa volonté de surmonter l'impasse et de s'affirmer. Dans le travail de création, l'artiste stimule et développe aussi l'imagination qui est très importante dans la recherche de solutions dans des situations d'impasse.

La création conduit à une transformation de soi

"La toile se fait en partie elle-même mais elle me fait en même temps" dit P. Soulagé (9). Il y a en effet un double processus dans le fait de peindre : celui qui amène à la réalisation de

l'œuvre et celui qui conduit parallèlement et invisiblement l'auteur à lui-même. Dans le développement de l'expérience intérieure qui accompagne la réalisation de l'œuvre, l'auteur prend conscience de ses ressources profondes, il expérimente sa force vitale et sa capacité d'autonomie. C'est là qu'il acquiert le courage de dépasser ses limites et de risquer des changements.

Résultats

Les données recueillies pendant 10 ans ont permis d'analyser les effets à court et long termes. Un peu plus de la moitié des participants à l'étude (55 %) étaient des patients avec une maladie chronique (diabète, désordre alimentaire, dépression) ; un quart (25 %) des soignants professionnels (médecins, infirmières, psychologues, diététiciens) ; pour le reste, il s'agissait de personnes traversant des périodes difficiles (10 %) ou s'intéressant à l'expression artistique pour des motifs personnels (10 %). L'analyse des transcriptions des discussions semi-structurées à la fin de chaque atelier et des questionnaires envoyés plus tard ont permis d'identifier trois grandes catégories de bénéfices liés à l'expérience de la peinture :

1. une meilleure connaissance de soi et de ses ressources intérieures ;
2. une estime de soi et une confiance en soi renforcées ;
3. un élargissement de la vie affective, sociale et culturelle.

Conclusion

Dans un contexte médical, l'art s'ajoute à la médecine pour aider le patient à prendre en compte sa situation pour retrouver une permanence de soi perturbée par l'événement traumatique. Dans les ateliers d'élaboration artistique, le patient exprime beaucoup de lui-même. Il apprend ainsi à se connaître mieux et à découvrir des ressources intérieures qui vont l'aider dans un processus de reconstruction de soi et dans l'élaboration d'un nouveau projet de vie. C'est en ce sens que la création peut soutenir une approche thérapeutique et rétablir un équilibre personnel.

Nous terminons avec une citation de S. Dupuis (10) : "L'art n'est pas la médecine : il n'a pas pour but de "guérir", ou de normaliser. Il œuvre non pas contre, mais avec la finitude et la mort ; avec la souffrance humaine, la violence et la destruction. Il les recherche, il creuse l'obscur et la douleur, s'annexe les larmes, fouille l'inavouable et le manque, exhume le plus enfoui – mais pour le transformer en autre chose qui peut-être, à sa façon, nous sauve. Ou nous libère." ■

Bibliographie

1. Lacroix A, Assal JP. L'éducation thérapeutique des patients. 3^e édition. Paris : Maloine, 2011.
2. Psychiatrie de liaison. Revue médicale suisse numéro 373, 13 février 2013. www.revmed.ch.
3. Matisse H. Écrits et propos sur l'art. Paris : Hermann, 1992.
4. Guernica AR. Genesi di un dipinto. Milano : Feltrinelli, 1964.
5. Cyrulnik B. Sauve-toi la vie t'appelle. Paris : Odile Jacob, 2012.
6. Matisse, tableaux choisis, Paris : Centre Pompidou, 1993.
7. Juillet C. Entretien avec Fabienne Verdier. Paris : Albin Michel, 2007.
8. Bacon F. Entretiens avec Michel Archimbaud. Paris : Gallimard, 1996.
9. Soulagé P. Écrits et propos. Paris : Hermann, 2009.
10. Dupuis S. Qu'est-ce que l'art ? Genève : Éditions Zoé, 2013.